ಏಪ್ರಿಲ್ - 2005 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ: **ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ! ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ!!**

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ದೇಹದ ಹೇಳಿಕೆ! ಆಲಿಸಿ ಕೇಳುವಿಕೆ!!

ನಾನು - ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಡಿ. ಶಾಂತಯ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮಾತು - ಕತೆ

5 ನಿಮಿಷಗಳ

ಹೈಟೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಯ ನಂತರ ಮುಂದೇನು ?
ಬೆಲೆ ರೂ. 15

ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯ ನಂತರ ಮುಂದೇನು ?
ಬೆಲೆ ರೂ. 15

ಸಿ. ಇ. ಟಿ.
ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ
(ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಪುಸ್ತಕ)
ಬೆಲೆ ರೂ. 15

ಜಾಹೀರಾತು ವಿವರ

		ರಿಯಾಯತಿ		
ಅಳತೆ	ದರ	3 ತಿಂಗಳಿಗೆ	6 ತಿಂಗಳಿಗೆ	1 ವರ್ಷಕ್ಕೆ
ಕಾಲು ಪುಟ	ರೂ. 2,500	ಶೇ. 15 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 2,125)	ಶೇ. 20 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 2,000)	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 1,875)
ಅರ್ಧ ಪುಟ	ರೂ. 4,500	ಶೇ. 20 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 3,600)	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 3,375)	ಶೇ. 30 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 3,150)
ಪೂರ್ಣ ಪುಟ	ರೂ. 9,000	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 6,750)	ಶೇ. 30 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 6,300)	ಶೇ. 40 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 5,400)
ಮೊದಲ ಒಳ ರಕ್ಷಾ ಪುಟ (ಕಲರ್)	ರೂ. 16,500	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 12,375)	ಶೇ. 30 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 11,550)	ಶೇ. 40 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 9,900)
ಕೊನೆಯ ಒಳ ರಕ್ಷಾ ಪುಟ (ಕಲರ್)	ರೂ. 17,500	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 13,125)	ಶೇ. 35 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 11,375)	ಶೇ. 45 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 9,625)
ಕೊನೆಯ ರಕ್ಷಾ ಪುಟ (ಕಲರ್)	ರೂ. 22,000	ಶೇ. 25 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 16,500)	ಶೇ. 35 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 14,300)	ಶೇ. 50 (ಪ್ರತಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ರೂ. 11,000)

ಜಾಹಿರಾತಿನ ಮೂಲ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರೇ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ 2005

ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 12

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

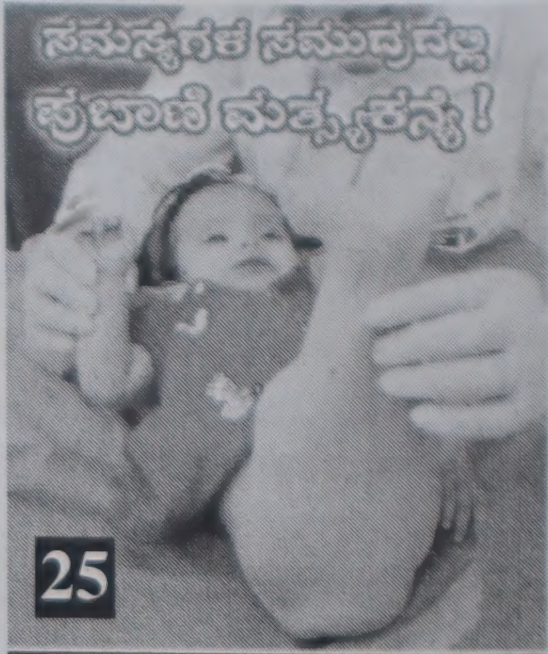
ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.
ಫೋನ್ : 23352696, 23206441

14 ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಹೈಟೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ!

ಮುಖಪುಟ : ಚೀನಿ ಯುವತಿ ಚಿತ್ರ



ಬೇಸಿಗೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ





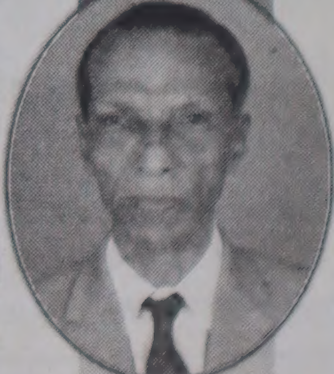
ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಶೀತ ಪೇಯ - ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ



33

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



47

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು



ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು!

ನಾವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮಂಡ್ಯ — **ಸಾವಿತ್ರಿಗೌಡ**

ಮಗುವಿಗೆಷ್ಟು ವಿಷದ ಉಡುಗೊರೆ?

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಕೆಡವಿತು. ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ವಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಲೇಖನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಹಿಳಾ ಸಂಕುಲದ ಪಾಲಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ. 'ತಾಯ ಹಾಲೇ ವಿಷವಾದರೆ ಬದುಕುವುದೆಲ್ಲಿ?' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ. ಇಂದು ನಾವು ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶೋಚನೀಯ.

ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣ — **ರೂಪ ಶ್ರೀಕುಮಾರ್**
ಹರಿಹರ — **ನಾಗರತ್ನ**
ಉಡುಪಿ — **ಶಶಿಕಲಾ ಪೈ**

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ!

ನನಗಂತೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ನರಳಿ-ನರಳಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋದರೂ ಪರಿಹಾರವಂತೂ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ ನೀವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ ವಿವರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಮೈಸೂರು — **ಶಿಲ್ಪಶ್ರೀ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಪ್ರ.ಸಂ.

ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಭಯವೇಕೆ?

ಪ್ರದೀಪ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಕ್ಷಯ, ಬೇಡ ಭಯ' ಲೇಖನ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಹಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಲೇಖನ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿ — **ಹರೀಶ್**

ಸುಖವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರಿವಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಏನೋ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊಸದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜೋಗ್‌ಫಾಲ್ಸ್ — **ಜೋಸೆಫ್ ಡಿಸೋಜ**
ಬಾಗಲಕೋಟೆ — **ಡಿ.ಬಿ.ಚವ್ಹಾಣ**

ವಧುವೆಲ್ಲಿ? ವರನೆಲ್ಲಿ?

ವಧು-ವರ ಶೋಧದ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಹವ್ಯಕರಲ್ಲಿ ವಧುವಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಬರವಂತೂ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾದ ಸಂಗತಿ.

ಸಾಗರ — **ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್**

ದೂರವಿಡಿ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ!

ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅದು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪದೋನ್ನತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರದ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ತನ್ನ ಶಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಲೇಖನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

ಧಾರವಾಡ — **ಆದಿತ್ಯ ಕುಲಕರ್ಣಿ**
ಗದಗ — **ಎಸ್.ಎಂ.ಸಂಗಣ್ಣ**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮದ್ದು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕುತೂಹಲಕರ ಹಾಗೂ ಮನನೀಯವಾದುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳಗಾವಿ — **ತಿಲಕ್‌ಕುಮಾರ್**



ಗುಟ್ಕಾ ಏಟು!

ಇಂದಿನ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾ ಇದ್ದರೆ ತಾವು ಮಹಾನ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೋ ಏನೋ? ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ಗುಟ್ಕಾ-ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಉಗಿತದ ಚಿತ್ತಾರ. ಗುಟ್ಕಾವು ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು ಎಂದು 'ಜೀವನಾಡಿ' ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನಾದರೂ ಅವರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಬೇಕಿದೆ.

ಹಾಸನ — **ರಂಗಪ್ಪ**

ಮಾಡಿದೆ ಮೋಡಿ-ಜೀವನಾಡಿ

ಪ್ರಿಯ 'ಜೀವನಾಡಿ', ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತರುವೆ ಓಡಿ
ಓಡಿ, ಓದುವೆನು ಎಲ್ಲವ ನೋಡಿ ನೋಡಿ,
ಹಾಕುವೆನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡಿ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ
ಆಗುವೆವು ನಾವು ಜೋಡಿ

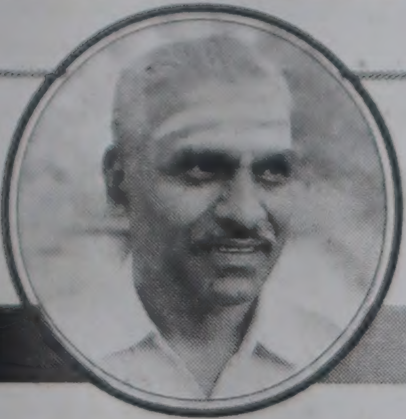
ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ — **ಮಲ್ಲೇಶ್**

'ಜೀವನಾಡಿ' ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ.122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010.



ಜೀವಧಾರೆ

ಸುಗಂಧ ತೈಲ ತರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸುವಾಸನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಸುವಾಸನೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ತೈಲ ಇರಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಗುಲಾಬಿ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಕೇದಗೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಾನವರು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯ ಸುಗಂಧ ತೈಲವನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸ ಹತ್ತಿದರು. ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸುಗಂಧ ತೈಲವನ್ನು ದ್ರಾವಕಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಇಡಹತ್ತಿದರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ದ್ರಾವರಕಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಸುಗಂಧ ತೈಲ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು.

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸುಗುತ್ತಿದ್ದ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಂಧ್ರಿಕೃತವಾದ ಸುಗಂಧ ತೈಲಗಳು ತೊಂದರೆ ತೋರಹತ್ತಿದವು. ಇದನ್ನು ಅತ್ತರ ಯುಗವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮುಘಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ತರ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಹು ಮೌಲ್ಯ ಬಂದಿತು.ತದನಂತರ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಬರಬರುತ್ತ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಗಂಧ ತೈಲಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದವು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸುಗಂಧ ತೈಲಗಳು ಪೇಟೆ ತುಂಬಿದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡಿಸ್ತಿಕೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಜನರು ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ತೈಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ತೈಲಗಳಲ್ಲಿಯ ಸುಗಂಧ ಬೇಗನೆ ಹಾರಿ ಹೋಗಬಾರದೆಂದುನ ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಸುಗಂಧ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಡುಕುಗಳು ಕಾಣಹತ್ತಿವೆ.

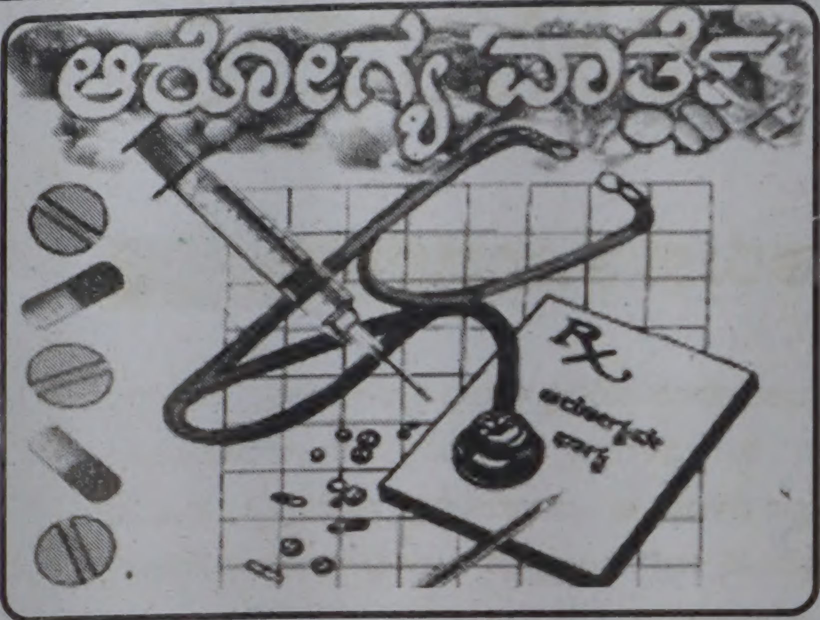
1. ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಡುಕೆಂದರೆ ಈ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಕಾಣಹತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇಗೆ ? ಎನಿಸಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ, "ಪ್ಯಾರಾಬೆನ್ಸ" ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕಗಳು. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸುವಾಸನೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವು ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಷಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೊನಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಂಥ ಪ್ರಭಾವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ನಡೆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂಜೆಯಾಗುವರು. ಈ ಸಂಗತಿ ಕೇವಲ ಅನುಮಾನಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

2. ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ. ಸುಗಂಧ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಲೆಯ ಸಮೀಪ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು ಹುಟ್ಟುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇದರ ಕಾರಣ ಹುಡುಕ ತೊಡಗಿದರು. ಸುಗಂಧ ತೈಲದೊಡನೆ ಇದ್ದ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಚರ್ಮದ ತಳದಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಷಗಳಲ್ಲಿ ತಳ ಊರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಭಾರಿ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತು ಮನೆಗೆ ತಂದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವಗಳು ಇಂಥ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಣಕೊಟ್ಟು ತರುವ ವಸ್ತು ಸುಗಂಧ ತೈಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಬೀಜ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ತೈಲವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಭ್ರೂಣದ ವಿಷ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ತಜ್ಞರು ಇದ್ದಾರೆ.

✍ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಸೊಳ್ಳೆ ನಾಶಕ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ



ಇದುವರೆಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಶಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೂ ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸರಕಾರದ ಉದ್ಯಮವಾದ 'ಗೆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್', ಜಪಾನ್‌ನ ಓಲೀಸೆಟ್ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಸುನೀತೊ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಕಂಪನಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಂದವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿದೆ.

ಕೀಟನಾಶಕಯುಕ್ತ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಐದರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. •

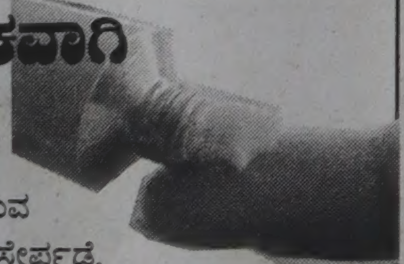
ದಮ್ಮು ನಿವಾರಕ 'ಎಸ್ಮಾನ್'!



ಭಾರತೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ 'ಎಸ್ಮಾನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ಗಂಭೀರ (ಅಕ್ಯೂಟ್-ಎಪಿಸೋಡ್) ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ 'ಎಸ್ಮಾನ್' ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್ತು (ಸಿ.ಎಸ್.ಐ.ಆರ್) ಮತ್ತು ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಬಯೋಲಜಿ'ಯ ಐದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏಳು ಚಮತ್ಕಾರಿ ಭಾರತೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಮೀರ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ದೊರೆತಿದೆ. 'ಎಸ್ಮಾನ್'ನ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, 'ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ತಮಾ'ದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರಂತೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಹರ್ಬಲ್ ಕ್ರೀಮ್ !



ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಕ್ಕಾಗಿ ಇದುವರೆಗೆ ಇರುವ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ. ಅದು ಅಂಟವಾಳ ಗಿಡದಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಹರ್ಬಲ್ ಕ್ರೀಮ್. ಲಖನೌದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಔಷಧಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿಯಿಂದ 'ಕಾನ್‌ಸೆಪ್' ಎಂಬ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಮುಗಿದಿದ್ದು, ಇದು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಂತೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಲ್ಲದ ಈ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನ್ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಎಚ್.ಎಲ್.ಎಲ್.) ಕಂಪನಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿದೆ.



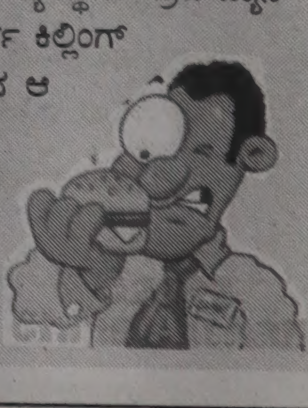
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತ ಕಛೇರಿಗಾಗಿ...



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತ ಕಚೇರಿ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತಿವೆ - 'ಜರ್ಮ್ ಕಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಲೈಟ್ಸ್'. ಇವು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

'ದಿ ಲೆನ್ಸೆಟ್' ಎಂಬ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಈ 'ಜರ್ಮ್ ಕಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಲೈಟ್'ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯ ನೌಕರರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 'ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'ನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಬೂಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೋಜೋವಾದಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ದೂಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಮೂರು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ 'ಡ್ರಿಪ್‌ಪ್ಯಾನ್' ಹಾಗೂ 'ಕೂಲಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'ನಲ್ಲಿ ಈ 'ಜರ್ಮ್ ಕಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಲೈಟ್'ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಆ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶವಾದವು. ಈ ಕಛೇರಿಯ 771 ನೌಕರರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದ ರೋಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು. •

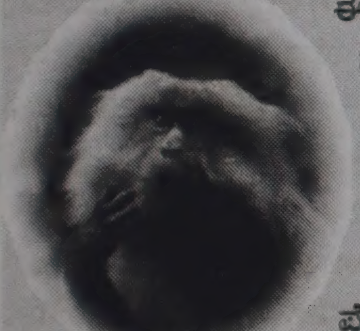




ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಮದ್ದು ಮಂಗಗಳು

ಮಂಗಗಳಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಏಡ್ಸ್. ಈಗ ಈ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಂಗಗಳೇ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಹೌದು, ಮಂಗಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಏಡ್ಸ್‌ನ ವಿಷಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಡಾನಾ ಫಾರ್ಬರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ 'ಟ್ರಿಮ್ 5-ಅಲ್ಫಾ' ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆಯಾದರೂ, ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಎದುರಿಸಲು ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಂಗಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ತನ್ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪದರನ್ನು ಸೀಳಿ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಮಟೀರಿಯಲ್ಸ್‌ನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಟ್ರಿಮ್5-ಅಲ್ಫಾ' ದಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ 'ಟ್ರಿಮ್5-ಅಲ್ಫಾ' ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಔಷಧಿಯೊಂದರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. •

ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿ

ವಯಸ್ಸು 40 ಆಗುತ್ತಲೇ ಅನೇಕರು ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕನ್ನಡಕಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡಲೇಬೇಕು. ಕನ್ನಡಕ ಕಳೆದರೆ, ಗ್ಲಾಸ್ ಒಡೆದು ಹೋದರೆ ಪಡಬೇಕಾದ ಪಾಡು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಈಗ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಾಯ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಕೃತಕ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒರಟಾದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಈ ಜೆಲ್ ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಈ ಜೆಲ್ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮೀಪ ಹಾಗೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.





ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 'ಪೈಪರೀನ್'

ಜಮ್ಮುವಿನಲ್ಲಿರುವ ರೀಜನಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಪೈಪರೀನ್' ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ 'ಬಯಾ-ಎನ್ಹಾನ್ಸರ್'ನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಕರಿ ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಪೈಪರೀನ್', ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಗಳ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿದೆ. •

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳೂ ಅಧಿಕ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಪ್ರಕರಣ ಅಧಿಕವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಥೆರಪಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ 2015ರ ವೇಳೆಗೆ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಟಿಯಂತೆ ವೃದ್ಧಿಸಲಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. •

ಅಂಗೈ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೈಗನ್ನಡಿ





K ಯಿಂದ K ವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆ. ಎರಡೂ ರೇಖೆಗಳು ಸೇರುವ ಬಿಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತನಾಗುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯ ತಿಳಿಸುವ ನಮ್ಮದೇ ಏಕೈಕ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು. ಹಸ್ತರೇಖೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬಡತನ-ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಜೀವನ-ಮರಣ, ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಸ್ತರೇಖೆಗಳು ಕೌತುಕವೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುನ್ಸೂಚಕವೂ ಹಸ್ತರೇಖೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಹಸ್ತನೋಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಸ್ತ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿರುಸಾದ ಅಂಗೈ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವೆಂತಲೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯದು ಪರಿಶ್ರಮ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತರೇಖೆಗಳು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೇ, ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅವನನ್ನೂ ಸುತ್ತುವರೆದಿರುತ್ತೆ ಎಂತಲೇ ಅರ್ಥ.

ಆರೋಗ್ಯ ರೇಖೆಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಲ್ಲಿರುವ ಬುಧ-ಪರ್ವತ ಭಾಗದ ಅಥವಾ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದು ಜೀವನರೇಖೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನರೇಖೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರೇಖೆಯು ಬಂದು ಸೇರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅದು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಸ್ತರೇಖಾ ವಿಶಾರದ ಕೀರೋ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನರೇಖೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನರೇಖೆಯನ್ನೂ ಸಂಧಿಸುವುದೊ ಅದು ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೊನೆಯದಿನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲ ಸಾರಿ ಜೀವನರೇಖೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ಬದುಕನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ವಿಶೇಷ ವಿಕಾಸವು ಮೃತ್ಯು ಸೂಚಕವು. ಚಿತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ನೇರ ರೇಖೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ರೇಖೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅವನು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ, ಸದೃಢ ಶರೀರಿಯಾಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೊ ಒಂದೆಡೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಬುಧ ಪರ್ವತದ ಹೃದಯಭಾಗದಿಂದ (ಮಧ್ಯಕೇಂದ್ರ ಭಾಗ) ಹೊರಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚು ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದರೆ ರೇಖೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಿರುವುದನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದು ಉಗುರುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಗಾಗ ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ಪಿತ್ತದೋಷ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

ರೇಖೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ನೇರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುವುದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ದ್ವಿಪಗಳಂತೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ನಖಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ ತೋರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಶಿರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ತರಹದ ದ್ವೀಪಗಳಾಗಿದ್ದು ಉಗುರುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ಹೆಚ್ಚು ದ್ವಿಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದು ಹೃದಯರೇಖೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೇಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಜ್ವರಕ್ಕೀಡಾಗುವನು.



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಂಭವ

ಬುಧ ಪರ್ವತ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಟ ಆರೋಗ್ಯರೇಖೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಹಸ್ತದ ಆಧಾರ ಭಾಗದತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಗಡಸುತನ, ಮೃದುತ್ವ, ಅಗಲ, ಬಣ್ಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.



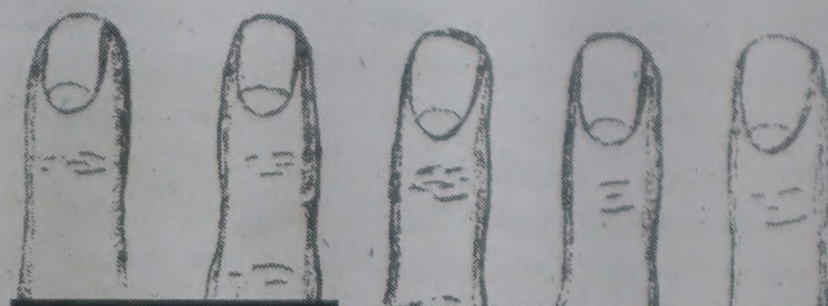
ಗಂಟಲು ವಿಕಾರಗಳು

ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಪರ್ವತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಲಾಕಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಶುಭ ಸಂಕೇತ. ಇತರ ಪರ್ವತಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಲಾಕಾರವಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಫಲತೆಯ ಸೂಚಕ. ಚಂದ್ರ ಪರ್ವತದ ಮೇಲಿರುವ ಗೋಲಾಕಾರವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಮೇಲಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ತತ್ಕಾಲೀನ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಗಾಯವನ್ನೂ, ಅಥವಾ ಆಘಾತ ನೀಡುವ ಸೂಚಕ. ಈ ಕಲೆಗಳು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜಾತಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ನಾಯುರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವನು.

ಹಸ್ತರೇಖೆಯಂತೆಯೇ ನಖಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕನ್ನಡಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಉದ್ದವಾದ ಉಗುರುಗಳು ಪುಪ್ಪುಸ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ, ಉಗುರುಗಳು ಏರಿಳಿತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವನ್ನೂ, ಉಗುರುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ ಚೂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಬ್ರ್ಯಾಂಕಾಯಿಟ್ಸ್, ಮೊದಲಾದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರುಗಳು ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಉಗುರುಗಳು ಆದಿಭಾಗ (ಆರಂಭ ಭಾಗ)ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದ ಆಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಹೃದಯರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವನು, ದೊಡ್ಡ ಚಂದ್ರಾಕಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಕಿರುಗಾತ್ರದ ನಖಗಳು ಸ್ನಾಯುರೋಗವನ್ನು, ಉಗುರುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಚುಗಳು ಎದ್ದಂತೆ ಕಂಡರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತನಾಗುವನು. ನಖಗಳು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತುಂಡು ತುಂಡಾದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.

ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಕಿರಿಗಾತ್ರದ ಉಗುರುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ತೆಳುವಾದ ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರುಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು



ಪುಪ್ಪುಸದ ರೋಗ ಸೂಚಕ

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆ.

ತಿರುಗಿದಂತೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಸೂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಶಕ್ತವಾಗಿಸುವುದು. ನಖಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಕಲೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಸ್ತರೇಖೆ, ಉಗುರುಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋತಿಷ್ಯವೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ●



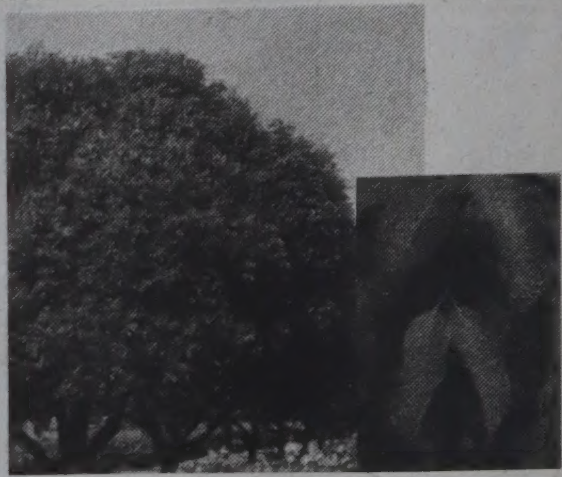
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಊದಿದ ಪಾಂಚಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಂಖಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಶಂಖ ಊದುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಶಂಖ ಊದಿದಾಗ ಹೊರಡುವ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಾಣುಗಳು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಶಂಖನಾದದಿಂದ ಕೀಟಾಣುಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಂಖಧ್ವನಿಯಿಂದ ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೀಟಾಣುಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಶಂಖ ಊದುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಶಂಖದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ! ●









■■■ಸೃಜನ



ಕಾಳಿದಾಸ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಶಿರಸಿ ಬಕುಲ ಮಾಲಾಂ ಸಿಧತ್ತಾಂ' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇವರ ಪೂಜೆಗೋ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಡಿಯಲ್ಲೋ ಹೂಮಾಲೆಯಾಗಿ ನಲಿಯುವ ಬಕುಲದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬಕುಲಕ್ಕೆ ಸೀದುಗಂಧ, ಮದ್ಯಗಂಧ, ಪಿಶಾರದ, ಮಧುಗಂಧ, ಗಂಧಪುಷ್ಪ, ಶೀರ್ಷಕೇಶರ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಶಿವಮಲ್ಲ ಸಿಂಹಕೇಸರ, ಪಾಶುಪತ, ಏಕಾಷ್ಠೀಲಾ, ಬಕ, ವಸು ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳೂ ಇವೆ.

ನಕ್ಷತ್ರಾಕಾರದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೂವುಗಳು ಕಂಪು ಬೀರುತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ವಸಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೃಶ್ಯ. ಬಕುಲದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಉಪಯುಕ್ತವೇ. ಒಂದೇ ಬೀಜದ ಹಣ್ಣು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಪೋಟಾ ಕುಲದ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೀಜದಂತೆಯೇ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಲ ಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಪಶು, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಪ್ರಿಯ. ಮನುಷ್ಯರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಓವಲ್ಲಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪಗಡಾ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪಾಗಲಂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಸಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮೈಮುಸೊಪ್ಸ್ ಎಲೆಂಜೆ. ಬಕುಲ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಮರ, ಬಕುಲದ ಹೂವು ಬಲು ಅಂದ.

ಬಕುಲದ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಮೊನಿನ್ ಹಾಗೂ ತೈಲಾಂಶವಿದೆ. ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಿ ತೈಲವಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು



- ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಕುಲದ ಹೂವಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಸ್ಯದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಕುಲದ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೀಜದ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಗುದಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಕುಲದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಪೌಷ್ಟಿಕರವೂ ಹೌದು.
- ದಂತರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರು ಬಕುಲದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಢತೆಗೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.
- ಬಕುಲದ ತೊಗಟೆಯ ಅಥವಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಉತ್ತಮ ದಂತ ಮಂಜನವಾಗಿದೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರು ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಕುಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರ ಉಪಯೋಗಗಳು:



ಬಕುಲದ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯು ಬಣ್ಣದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪನ್ನೀರಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೂವನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಬಕುಲದ ಒಣಗಿದ ಮರದ ಉಪಯೋಗ ಅನೇಕ ರೀತಿ. ತೊಲೆ, ಕಂಬ, ಸೇತುವೆ ಕಂಬ, ಗಾಡಿ ಕಡಾಣೆ, ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಕೆ, ಹಾಕಿಗೋಲು, ಒನಕೆ, ಗಾಣ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳಿಗೆ, ಕೈಗೋಲಾಗಿ ಅದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಕುಲದ ಎಳೆ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವರು. ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೀಪಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಣ, ರಂಜಕಾಂಶ, ಪಿಷ್ಟ, ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನಿಟಾಲ್, ಸಿಟೋಸ್ಪಿರಾಲ್, ಗ್ಲುಕೋಸೈಡ್ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು

ಏನಿಲ್ಲ ಒಂದ್ಸಲ್ಪ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಅಷ್ಟೆ, ಬಹುಷ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಆದರಿಂದಲೆ ತಲೆನೋವು ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಸ್ವಲ್ಪಸುಸ್ತು, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಬಂದಿರುವ ಕ್ಷಣಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಇದು ಮಹಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬಹುಷಃ ಅದು ಮುಂಬರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಕೆಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮುಂಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಎದೆನೋವು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆನೋವನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲುಂಟಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅದು ಹೃದಯಸ್ತಂಭನವೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಗ್ಯಾಸ್, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಾನತೆಗಳು ಕಂಡರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎದೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? : ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಶಿರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬು, ತೈಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ತಲೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕ್ರಮೇಣ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎಡಗೈವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು, ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರುವಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸುಸ್ತು – ದಣಿವು

ದಣಿವು, ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಸುಸ್ತು, ಅನಿದ್ರೆ, ಕಾಲುನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೆ ದಣಿವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು **ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್**‌ನ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರು 5-6 ಬಾರಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಮನಿಸಿ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವರು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವಿರಲಿ, ವಿಪರೀತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು

ವಿಪರೀತ ದಾಹ, ಹಸಿವು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರದ ಒತ್ತಡ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸುಸ್ತು, ಕೀಲು ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು **(ಮಧುಮೇಹ) ಡಯಾಬಿಟಿಸ್**‌ನ ಸಂಕೇತ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಶೀಘ್ರವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನವೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ದಿನದಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' (ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು)ನ ಸೇವನೆ ಬಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಗೀಳಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ, ವಿಲಾಸಿ



ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವು ಮುಂದಿನ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಅದರ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ಉಲ್ಬಣವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಎಷ್ಟೊ ಜನರಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರಲಾರದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಈಗ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮಗೂ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹವರು ಮೊದಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೊಳಿತು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ದಾಹ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಸಿವಾಗುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ದಣಿವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೆ ಮೂತ್ರದ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಊಟದ ಮೊದಲು 70-110 ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ 70-140 ಪ್ರಮಾಣವು ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ (Normal Rate) ಆಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ. ವೈದ್ಯರ ಸಮರ್ಪಕ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ - ಸುಸ್ತು, ಶ್ವಾಸ ತೊಂದರೆಗಳು

ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (Low Blood Pressure) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಎನಿಮಿಯಾ)ಯ ಲಕ್ಷಣ. ದಣಿವು, ಸುಸ್ತು, ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೀಲು ನೋವು, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇವುಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ - ಪರಿಹಾರವೇನು? ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಂಶದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಇರಲಿ. ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಿಸಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಡಯಟಿಂಗ್, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳು ಅನೀಮಿಯಾದ ಕಾರಣಿಕ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಅವಧಿಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲ. ಎದೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸರಿದಾಡಿದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗದಿರಿ. 40-50ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸೆಳೆತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದಂತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೀವು ಅಥವಾ ಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಂಕೆ ಸುಳಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು, ಎದೆಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು.

ಕಾರಣ : ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ತಾಯಿಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಾಲೂಡಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸೆಲ್ಫ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸಾಮಿನೇಶನ್ (ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ)ಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟೊ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆರಂಭಗೊಂಡ ನಂತರ ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಪೆಪಸ್ಮಿಯರ್' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನ, ಫೈಬ್ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಯೂಟೆರಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಂಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ರ್ಯಾಸೆಜ್

ರ್ಯಾಸೆಜ್ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಲರ್ಜಿ, ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸಮರ್ಪಕ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪರಿಹಾರ : ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಆಗತ್ಯ. ರ್ಯಾಸೆಜ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ತಲೆ ನೋವು

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗಿನ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮೈಗ್ರೆನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಾಧಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ ಇರಲಿ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಏಕರೂಪತೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನದಿಂದ ಮೈಗ್ರೆನ್‌ನಂತಹ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮೈಗ್ರೆನ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮೈಗ್ರೆನ್‌ಗೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯೇ ಅದರ ತಡೆಗೆ ಇರುವ ದಾರಿ. ●



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೊರಟಿದ್ದೀರಾ ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲಾಭಕರವೇ ಆಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚುರುಕುತನ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅನವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಪೂರಕಾಯದವರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದಾದರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ಫಿಗರ್' ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವಿರಾದರೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ನುರಿತವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆ ಬಳಿಕ ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸುವುದು, ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಂತರ ತುಸುಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಶ್ರಮ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ಎಳೆತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನೊಂದು ಹೊರೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಡೆಗೇ ಇರಲಿ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ನಿಸರ್ಗದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತೀರಿ? ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದೇ ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸಾಕು. ಸ್ಲಿಮ್ ಅಂಡ್ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಬಹುದು!



ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಪೈಪಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ!

"ನೀನು ಇನ್ನಾದ್ರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು. ಅವರು ಹೇಳೋದೇನು? ನಮಗೇ ಕನ್ನಡೀಲಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ. ಆದ್ರೂ ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನುತ್ತೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಂದು ಪಿಳ್ಳೆ ನೆವ ಹುಡುಕ್ತೇವೆ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಿಗೋ ನೆವ ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ-"ಅಯ್ಯೋ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲ್ಸಾ ಕೆಲ್ಸಾ ಕೆಲ್ಸಾ... ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲುಗಂಟೆ ಬಿಡುವು ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡೋದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಆದ್ರೂ ನೆಕ್ಸ್ಟ್ ವೀಕ್‌ನಿಂದ ಶುರು ಮಾಡ್ಲೇಬೇಕು ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ" ಅಂತೇವೆ. ನಮಗೂ ಗೊತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಗೊತ್ತು- ಆ ನೆಕ್ಸ್ಟ್ ವೀಕು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಬರೋಲ್ಲ ಅಂತ!

ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ ತಡೀರಿ... ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದು ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೇಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲುಗಂಟೆ ಬಿಡುವು ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ ಅಂತ ತಾನೇ? ಅಂದ್ರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಾನ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಹಾಗಿದ್ರೆ ಸರಿ ಬಿಡಿ- ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಐದೇ ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮುಗಿದುಹೋಗೋ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಕೊಡ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕಳ್ಳ ನೆವ ತೆಗೀಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟು ದಿನಾಂತ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಉಪದೇಶ ಕೇಳ್ತೀರಾ? ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಮಾರಿತನ ಬಿಡಿ. ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಣ್ಣ ಎದುರಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನದ ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ದಿನಗಳಂತಾಗೋದು ಅಂದ್ರೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಲಾಭಕಾರಿ ವ್ಯಾಪಾರವೇ! ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆಯ ಮತಾಪು 'ಆ' ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಸಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ. ಹಾಗಿದ್ರೆ ರೆಡಿ ತಾನೇ- ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಪವರ್ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛಗಳಿವೆ- ಕ್ವಿಕ್ ಯೋಗ, ಪೈಲೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಚ್ಛಕ್ಕೂ 5 ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ಸಾಕು. ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ 5ನಿಮಿಷ ಹೊಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದಾದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 'ಐದೇ ನಿಮಿಷ'

ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರೂ, ಮುಂದೆ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅಂಥದ್ದು. ಒಂದು ಅಂಶ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ - ತೀರಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ಖುಷಿಯಿಂದ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಟೋನ್ ಅಪ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ವಿಕ್ ಯೋಗ !

1

ಈ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕ್ವಿಕ್ ಯೋಗವನ್ನು ವಾರವೊಂದಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವೆರಡು, ಅಂದರೆ 'ಹಸು' ಮತ್ತು 'ಸೀಲ್'- ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಉಳಿದವು ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಹಸು, ನಂತರ ಸೀಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಅವೆರಡನ್ನೇ 6 ರಿಂದ 8 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್‌ನ ನಂತರ 'ಭೂಮುಖಿ ಶ್ವಾನ' ಹಾಗೂ 'ಹಲಗೆ' ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇವೆರಡನ್ನೇ 6 ರಿಂದ 8 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಈಗ 'ಬದಿ ಹಲಗೆ' ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 'ಹಲಗೆ' ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದೇಹದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ 'ಬದಿ ಹಲಗೆ' ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 'ಹಲಗೆ' ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈ 'ಬದಿ ಹಲಗೆ-ಹಲಗೆ-ಬದಿಹಲಗೆ- ಹಲಗೆ' ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಪಣಿಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನ'ಹಸು' ಮಾಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಐದು ಬಾರಿ ಸುದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದವರೆಗೆ 'ಸೀಲ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಮಾಡಿದ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆ ಹೊರ ಹೊರಟಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ದೊರಕುವುದು ಇಂಥ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೇ.

ಇದುವರೆಗೆ ನೀವು ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿರುವ ಆ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳತ್ತ ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ-



(ಅ) ಹಸು

ಮೊಳಕಾಲೂರಿ, ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ (ಅಂಬೆಗಾಲಿಟ್ಟು) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಮಣಿಕಟ್ಟು ಭುಜದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲು ನಿತಂಬ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ರೇಖೆಯಂತಿರಲಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗವನ್ನು ಎಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ತಲೆಯಿಂದ ಪೃಷ್ಠದವರೆಗಿನ ದೇಹ ಒಂದು ಸರಳ ರೇಖೆಯಂತಿರಬೇಕು. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭುಜದ ಭಾಗವನ್ನು ತುಸು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಅದರ ಕಾರಣ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ತುಸು ಬಿಲ್ಲಿನಂತಾಗಬೇಕು.

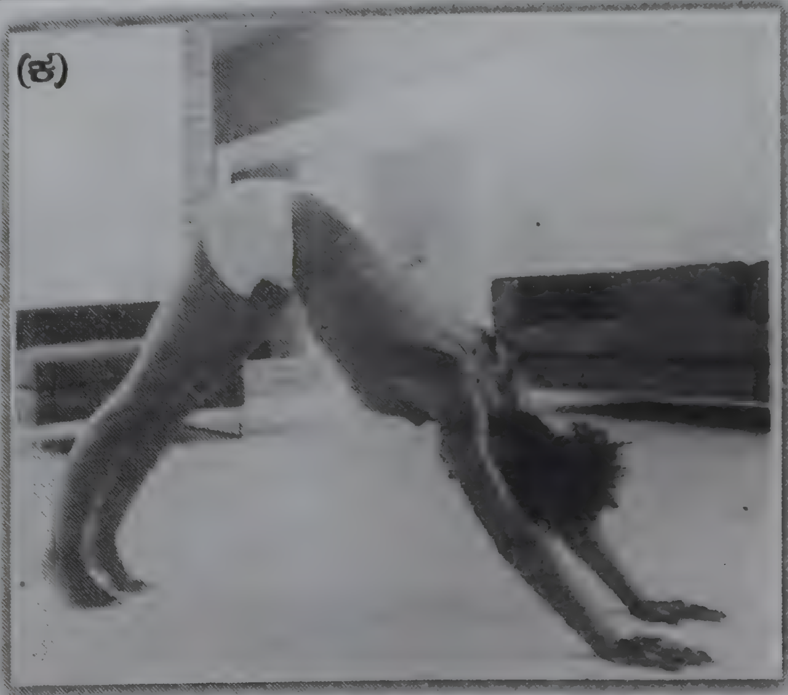
ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.



(ಬ) ಸೀಲ್

ಹಸು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ತುಸು ಡುಬ್ಬ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಣೆ ನೆಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಹಸುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗುವಾಗ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಭುಜ ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



(ಕ) ಭೂಮುಖಿ ಶ್ವಾನ

'ಸೀಲ್' ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡುತ್ತ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ, ಕೈ-ಭುಜ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಎತ್ತರಿಸಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹವು ಮಗುಚಿಟ್ಟ 'V' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

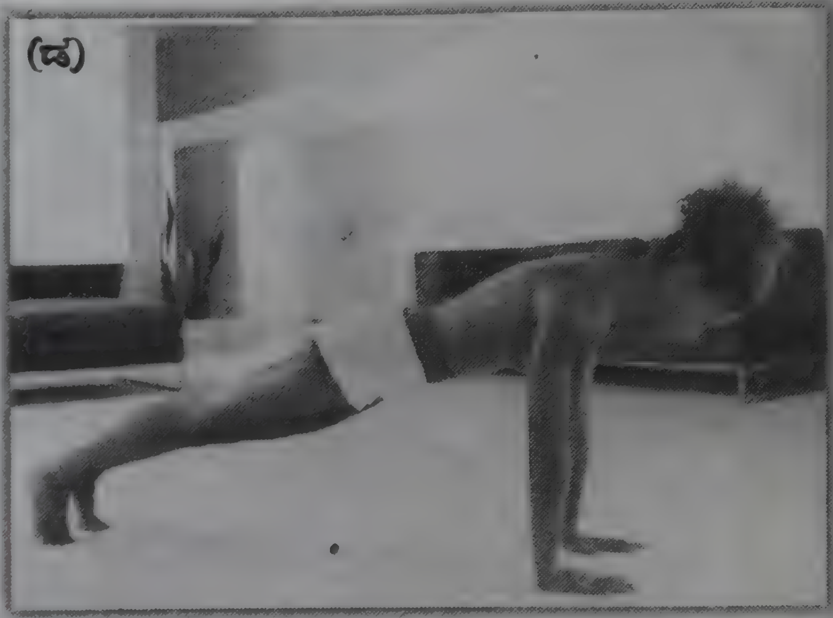
ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು, ಭುಜ, ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ (ತೊಡೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡ)ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ (ಮೇಲ್ತೋಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡ)ಗಳನ್ನು ಬಿಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಬದಿ ಹಲಗೆ

ಹಲಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಪಾದಗಳೆರಡೂ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಈಗ ಎಡ ಪಾದದ ಹೊರ ಅಂಚು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಬಲಪಾದ ನೆಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಏನಿದ್ದರೂ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಭಾಸವಾದರೆ, ಎಡ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಡಿತ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾದಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಇರಲಿ. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ದೇಹವನ್ನು ತುಸುಹೊರಳಿಸಿ ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಶಿಫ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲತೋಳನ್ನು ಆಗಸದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಂತಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೈಯ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ. ಈಗ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗೈಯ್ಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಂದು ತಾಗಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡಿ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ನೀವು ಹಲಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ.

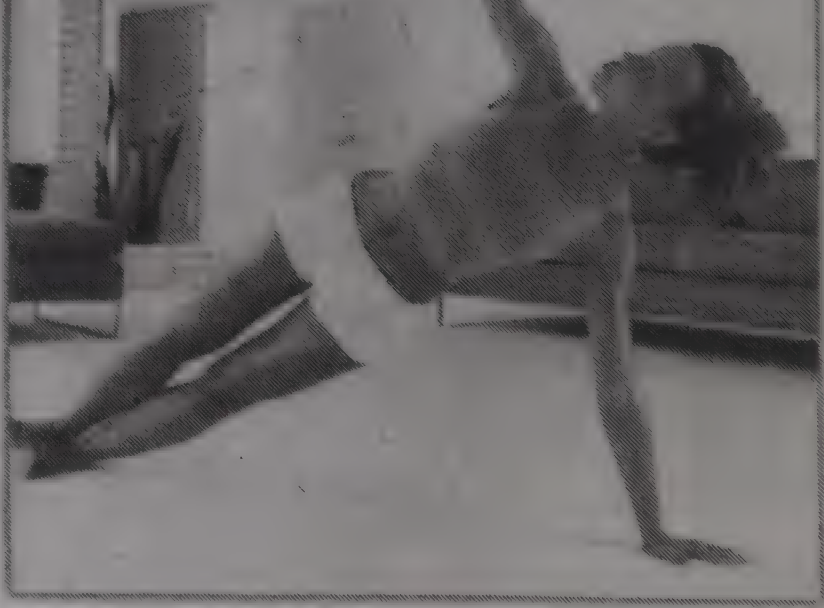
ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್, ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್, ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



(ಡ) ಹಲಗೆ :

ಭೂಮುಖಿ ಶ್ವಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಲಗೆ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು. ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ದೇಹವು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯವರೆಗೆ ನೇರ ಸರಳ ರೇಖೆಯಂತಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿ. ಬಳಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಭೂಮುಖಿ ಶ್ವಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್, ಎದೆ, ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್, ಪೃಷ್ಠ, ಮಂಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಪೈಲೇಟ್ಸ್

2

ಈ ಗುಚ್ಛದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಅಥವಾ 4 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಈ ಗುಚ್ಛದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು 'ವಾಕ್ ಔಟ್ ಪುಶ್ ಅಪ್'. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. 'ಡಬಲ್ ಲೆಗ್ ಲೋವರ್-ಲಿಫ್ಟ್' ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸಲು ಕೂಲ್-ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ಡಬಲ್ ಲೆಗ್...' ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ನಂತರ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಯತನಕ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಆ ಬದಿ-ಈ ಬದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಲಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಲಗಿಕೊಂಡಲ್ಲೇ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಒದಗಿಸಿ.

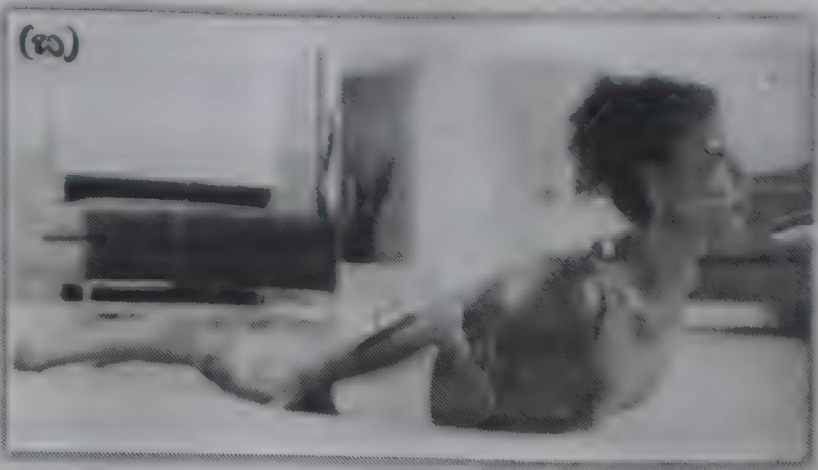
(ಅ) ವಾಕ್‌ಔಟ್ ಪುಶ್ ಅಪ್

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳೆರಡು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರಲಿ. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಬದಿಗಿರಲಿ. ಮೊದಲು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಲಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕೈಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಾಗಿ ಇರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ತನ್ನಿ. ಕಾಲು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಈಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮೊದಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛದಲ್ಲಿನ ಹಲಗೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ.

ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹಲಗೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ತುಸು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕಲ್ಲ? ಆಗ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಈಗ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ತುಸು ಬಾಗಿಸುತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ. 1-2-3 ಎಂದು ಹಂತವನ್ನು ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ವಾಪಸು ಕಾಲುಗಳತ್ತ ನಡೆಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ, ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



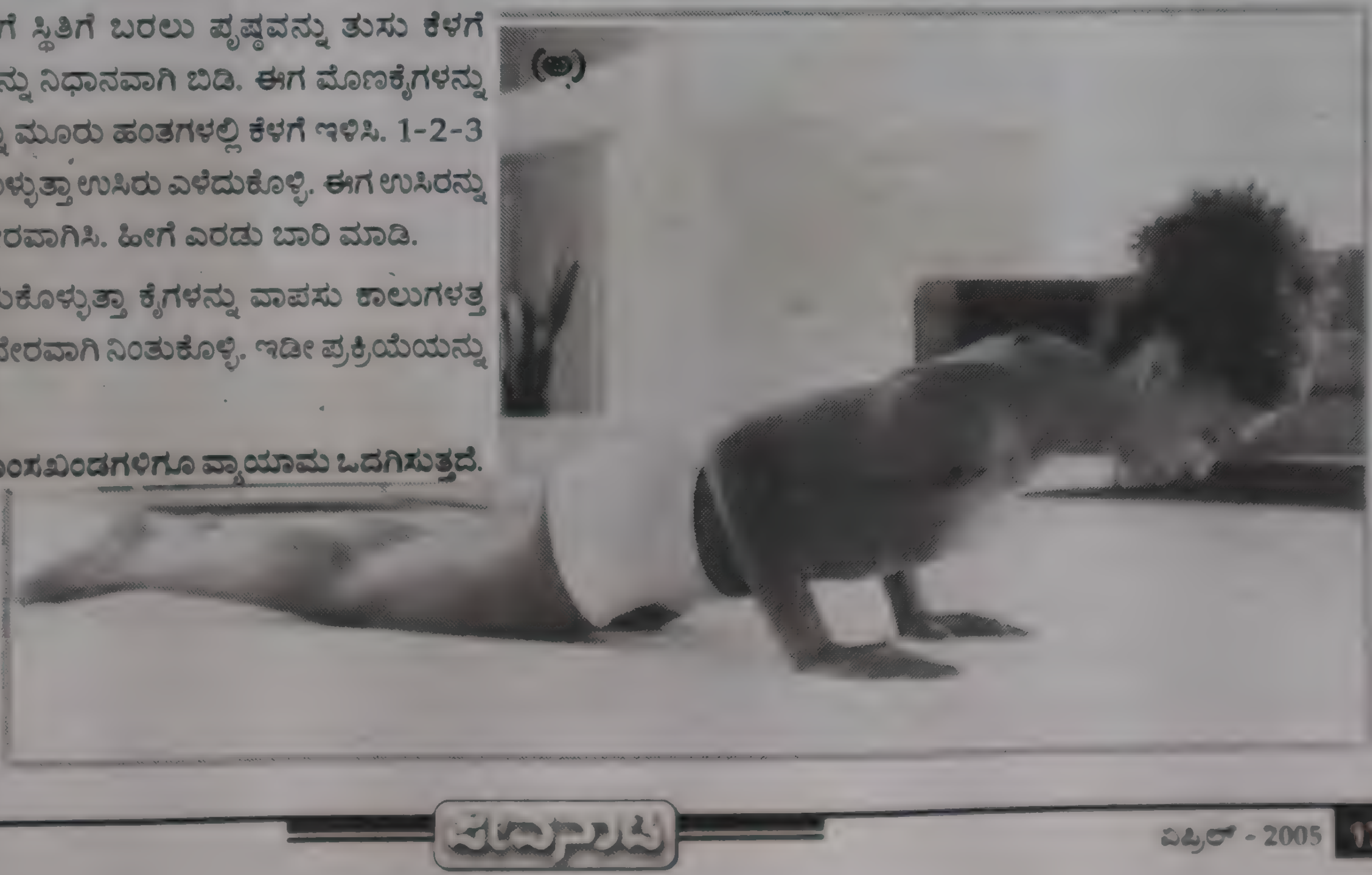
(ಬ)

(ಬ) ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ವಾಕ್‌ಔಟ್ ಪುಶ್-ಅಪ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಾಪಸಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಪುಶ್-ಅಪ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಹಾಗೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ದೇಹದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೀನಿನ ಬಾಲಗಳಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ಅಗಲಿಸಿ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ. ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಭುಜಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಮುಂದೆ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರಲಿ.

ಹಣೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ, ಭುಜಗಳು ತುಸು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮುಂದ ತನ್ನಿ, ಅಂಗೈ ಭುವಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆ, ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಈಗ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ದೇಹದ ಬದಿಗೆ ತನ್ನಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ). ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗ ಮರಳಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



(ಅ)



(ಕ) ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್

ಎಡಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆ ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕಾಲುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ತುಸು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಲಿ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಆಧಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಈಗ ಪೃಷ್ಠದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತನ್ನಿ. ಈ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಹೊರಳಬಾರದು. ಕಾಲಿನ ತುದಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಅದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ತಿರುಗಿಸದೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಸಾಕು. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಬಲ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



(ಡ) ಆಬ್ಲಿಕ್

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಯಾಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ. ಈಗ ಮೀನುಖಂಡದ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೋಳುಗಳು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಈಗ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ನೆಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಬಲ ಮೊಳಕೈ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನತ್ತ ಮೂತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ). ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಡಗಾಲು ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆಬ್ಲಿಕ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಡಬಲ್ ಲೆಗ್ ಲೋವರ್-ಲಿಫ್ಟ್



ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಗಸದತ್ತ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಪಾದಗಲ ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ- ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ ತಲೆ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ- ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಬಿಡಬಾರದು. ಆವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ಬಾಗಿಸಿ. ಕಾಲನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್

3 ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಗುಚ್ಛ1 ಅಥವಾ 2 ರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಸೊಂಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ತೋಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ-ಇಳಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಲಾ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ. ಗಮನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇಡೀ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ- ಒಟ್ಟು 5 ನಿಮಿಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಯಾ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಲ್‌ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಹಗ್ಗದಾಟ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು, ನೃತ್ಯ-ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಮಾಡುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

(ಬ) ಪುಶ್-ಅಪ್

ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲ ಊರಿ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಇಡೀ ದೇಹ ಮೊಳಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಧಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ತನ್ನಿ. ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಭುಜ ಒಂದೇ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆ ಬಾಗಿ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಪುಶ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಎದೆ,ಭುಜದ ಮುಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



(ಅ) ಫ್ರಂಟ್-ಬ್ಯಾಕ್ ಲಂಜ್

ಸೊಂಟದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಎಡಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೀನುಖಂಡ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲದಿಂದ ತುಸು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದಿರಲಿ. ಈಗ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಹಾಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್, ಮಂಡಿ, ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





(ಕ) ಸ್ಟೆಪ್-ಔಟ್ ಸೈಡ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ಪಾದಗಳನ್ನು ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ. ತೊಡೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು- ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಈ ಬಾರಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ತುಸು ಹೊರಗೆ ಇರಿಸಿ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಪೃಷ್ಠ, ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



(ಢ) ಟ್ರೈ-ಡಿಪ್ ಬ್ರಿಡ್ಜ್

ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಬದಿಗೆ ಇರಿಸಿ. ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಭುಜದಷ್ಟೇ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿ. ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ. ಮೊಣಕೈ ಬಾಗಿಸಿ. ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ಇಳಿಸಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಇದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್, ಭುಜ, ಪೃಷ್ಠ, ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಕರ್ಲ್ ಅಂಡ್ ಕ್ರಂಚ್

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಎದೆಯತ್ತ ಬಾಗಿರಲಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಲೆ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಡೆಯದಾಗಿ-

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವ್ಯಾಯಾಮಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿ, ಕಡೆಯಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಕೂಲ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಕಿರಿದಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಆದೀತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದೇ ದಿನ ನೀವು ಮೂರು ವರ್ಕ್ ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಏನೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವತ್ತಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ? ಗುಡ್‌ಲಕ್ !



ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ

"ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣು ಸೇಬು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಶಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ.

'An apple a day, keeps the doctor away' ಎಂಬುದೊಂದು ಹಳೆಯ ಹೇಳಿಕೆ. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದೇ ಸಾಕು.

ಚೀನಾ, ಬೆಬಿಲೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸೇಬಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಹಾಗೂ ಶಿಲಾಯುಗದ ಕೆಲವು ಕೆತ್ತನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೇಬು ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಂಗ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸನು 2000 ಜಾತಿಯ ಸೇಬುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಪ್ರಕಾರ ಅಳತೆ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಜಾತಿಯ ಸೇಬಿನಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆಯಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇಬಿನ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾದರೂ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸೇಬುಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 0.3 ಪ್ರೊಟೀನ್, ಶೇ. 0.1 ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಶೇ. 0.1 ಸುಣ್ಣ, ಶೇ. 0.02 ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಶೇ. 1.6 ಲೋಹದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಸಲ್ಫರ್, ಕೆರೋಟೀನ್, ಥಿಯಾಮೀನ್, ರಿವೋಫಲ್ಲೆಮಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಗಳು ಕೂಡಾ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಜವಾದ ಸತ್ವವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 9 ರಿಂದ 12ರದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ನಿಜವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 25 ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಸುಕ್ರೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ನ ಅಂಶವೇ ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಆಮ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಂಧನರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿದೆ. ಶೇ. 0.19 ರಿಂದ ಶೇ. 1.11ರದಷ್ಟು ಇರುವ ಈ ಆಮ್ಲವು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ಸೇಬುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಸೇಬು ಸಹಾಯಕ. ಸಿಹಿಯಾದ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಭೇದಿಯು ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸೇಬು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗದ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೇಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಹೋದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಸಮೇತ ಸೇಬು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಒಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಳತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೂಡಾ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಎಸೆಯಬಾರದು.

ಸೇಬು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಸೇಬಿನಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ಕ್ವೆರ್ಸೆಟಿನ್ (quercetin) ಎಂಬ ಅಂಶವು ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಫಿನಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೇವನ್ಯಾಡ್‌ಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೇಬನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಲ್‌ಝೈಮರ್, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತಹ ಮೆದುಳಿನ ವಿಕೃತಿಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲುದು.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇಬು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಅಜೀರ್ಣ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಸ್ನಾಯುರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ಸೇಬು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸೇಬಿನ ರಸಾಯನ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಲಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಇದು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಗಳಿತ ಸೇಬುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚಂದ್ರಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬನಿಗಳು ಬೀಳುವಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಲೋಹತತ್ತ್ವಗಳು ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೇಬನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಸೇಬು ತಿಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮೇಲಲ್ಲವೇ?

•••••••

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಮನುಷ್ಯ ಭಾವನೆಗಳ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ "ನಿನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿನ್ನ ಭ್ರಮೆಯಷ್ಟೇ'' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ನೀವು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲದ ಚಮತ್ಕಾರವೇ ಹೌದು. ಅದರಂತೆಯೇ ತೀವ್ರ ಉದಾಸ ಸ್ವಭಾವದವರು ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡ 'ಎಮೋಶನಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಾಂತ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿ ಮೀರಾ ಕಿರ್ಶೆನ್‌ಬಾಮ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮದಿಂದ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದಾದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಳಜಿಯ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ-ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಿ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಭಾವನೆ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬೇಕು.''

ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಖುಷಿ ಲಭಿಸುವ ನೇರ ಅರ್ಥ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಣಿವನ್ನೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ನಾಲ್ಕು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅನುಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಬದುಕಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು "ಪ್ಲೀಸ್" ಮಾಡಲು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರ್ಶೆನ್‌ಬಾಮ್ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭಿಲಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ವಿನಃ ನಿಮಗಲ್ಲ. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಪೋಲಾಗುತ್ತದಾದರೆ, ಅದರ ಲಾಭ ಇನ್ನೊಬ್ಬರದಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿದವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಗ ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟುದೂರ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಿ. ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವವರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವವರ ಜೊತೆ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ.

3. ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ.

'ರುಟಿನ್ ಲೈಫ್'ನಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಸರ ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕೈಗೊಂಡರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಕಳೆದ ಸಲದ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸಲದ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಇಲ್ಲವೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಸ ಕೆಲಸ ಕಲಿಯುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಿ ಜನರು, ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಂಚಲನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯತಜ್ಞೆ ಕಿರ್ಶೆನಬಾಮ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನೀವು ವರ್ತನಮಾನದ ಖುಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉತ್ಸಾಹಿ ಹಾಗೂ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರ ಎಂದೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.''

4. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ನೀವು ಸದಾ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಬೇಡಿ. ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ? ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕಳೆದುಹೋದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದೇ ಆದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕಳೆದು ಹೋದ ದಿನಗಳ ಸುಮಧುರ ನೆನಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗತಿಸಿಹೋದ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ. ಆ ಘಟನೆ ಮತ್ತೆಂದೂ ಘಟಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು, ಗತಿಸಿ ಹೋದ ದಿನಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಏಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದು. ಬರೀ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ!

ಸಮಸ್ಯೆ: ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

'ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು 'ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ: ನೋವಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ಬೇಡ!

ಈ ಸೂತ್ರ ಕೇವಲ ತಲೆನೋವಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ನೋವುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಆ ನೋವಿನ ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಟೇಪ್‌ರಿಕಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಗೀತೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ: ಧೂಮಪಾನ

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರು ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಕೈಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ!

ಡಾ॥ ಮ್ಯಾಕ್ ಕ್ಲೆರ್‌ನಾನ್ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಇದೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಹಾಗೂ 'ಗಾಳಿ'ಯ ದೀರ್ಘ ದಮ್ಮು ಎಳೆಯಿರಿ. ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳತನಕ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 10 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಸಿಗರೇಟಿನ ಬದಲು 'ಸ್ಟ್ರಾ' ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ: ದವಡೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದವಡೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ 'ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಡಾ॥ ರಿಚರ್ಡ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕೈವಾಡ ಇರಬಹುದು". ಹೀಗಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜಗಳ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಎಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೃದಯಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಜಗಳವನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡಿ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅನ್‌ಫಿಟ್ ಆಗಿರುವುದು!

ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಜನರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಚಲನಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಜನರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂತು. ಯಾವ ಜನರು ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಆಸುಪಾಸಿನ ನೋವು ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಸೈಕಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ನಿಕ್ ರೆಡ್ಡಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಇದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುವವರ ಮೆದುಳು ತಾವೇ ಆ ಬೆರಳು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ರವಾನಿಸಲು ಆದೇಶ ದೊರೆಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದವು.

ಪರಿಹಾರ: ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಕಸರತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೂ ಗೆದ್ದಂತೆ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಕೇವಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ: ತಡವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು!

ಲಂಡನ್ನಿನ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಮಾಮೂಲಿ ಗಾಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡರು.

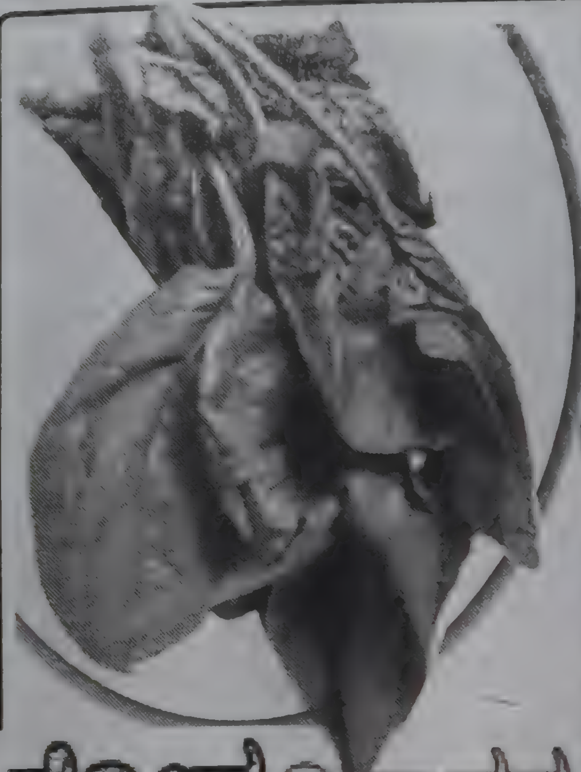
ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ತಮ್ಮ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗುಂಪಿನವರ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾದವು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಿದರು. ಯಾವ ಜನರು ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವ್ಯಸ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಬಹುಬೇಗನೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಹ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಕಂಡುಬಂತು.

'ರೈಡಿಂಗ್ ಟು ಹೀಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಾಂತ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ॥ ಜೇಮ್ಸ್ ಪೆನ್ನಿಬೇಕರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಕಾಗದ-ಪೆನ್ನಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಡಾ॥ ಜೇಮ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಗುರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.



ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

● ಬಿ.ರಾಮಪ್ರಸಾದ ಭಟ್

ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಹಸಿರುವ ಬಣ್ಣದ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿನಾಚ್ (Spinach) ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ತಂಪುಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ನಂತರ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಚನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತವು ರಚನೆಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇರುಳುಗುರುಡು

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೊಪ್ಪು ಇದಾಗಿದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯು ರಾತ್ರಿಗುರುಡುತನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಈ ಸೊಪ್ಪು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಆಸಿಡೋಸಿಸ್

ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಘಟಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿರುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದ ಕ್ಷಾರಗುಣವನ್ನೂ ಸಹ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು

2 ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅಮೋನಿಯಮ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಾಜಾ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಗೂರಲು, ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ತಮಾ, ಒಣಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರ. ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿಯಂತೆ 30 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಎಳೆನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ದಂತರೋಗಗಳಿಗೆ

ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿಯಾದ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುವ ಮೂಲಕ 'ಪಯೋರಿಯಾ' ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಹಾಗೂ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಸೇವನೆಯು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ

ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೆಗಲೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂಬ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಭೀತಿಯನ್ನೂ ಇದು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಭೇದಿಗಳನ್ನೂ ಈ ಸೊಪ್ಪು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿರುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲ' ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ಹಸಿ ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು, ಆ್ಯಲಿಮೆಂಟರಿ ನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕರಗದಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು, ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ◆◆◆◆

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪುಟಾಣಿ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆ !

ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದೆ- 'ಇದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ'. ಇಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ- ಈ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಗುವೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದೆ ಮುರುಟಿಕೊಂಡಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲಾತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿಯೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ಒಬ್ಬೇ ಒಬ್ಬಾಕೆ- ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ನ್ಯೂಪೋರ್ಟ್ ರಿಚಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಟಿಫಾನಿ ಯಾರ್ಕ್ಸ್.

ಜನಿಸುತ್ತಲೇ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬರುವ ಈ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರು ತೀರಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. 'ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದನ್ನು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮಧೇಯ 'ಸಿರೆನೊಮೆಲಿಯಾ' ಎಂದು. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ, ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದೈಹಿಕ ಅವಘಡದಿಂದಾಗಿ ಮಗು ವಿದೇಶಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಪದ



ಹೀಗಿದ್ದಾಳೆ ಪುಟಾಣಿ ಮತ್ಸ್ಯ ಕನ್ಯೆ

ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯಂತೆಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪೆಯದರಂತಿರುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಗಳು ಜೋಲುಬಿದ್ದು ತೂಗುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ವ್ಯವಸ್ಥೆ - ಮೊದಲಾದ ಯಾವವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತವಾದ ಮಗು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎನ್ನುತ್ತವೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು.

ಆದರೆ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಟಿಫಾನಿ ಯಾರ್ಕ್ಸ್‌ಗೆ ಜೊತೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತೋರ್ವ ಮತ್ಸ್ಯ ಕನ್ಯೆ ಭುವಿಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪೆರುವಿನ ರಾಜಧಾನಿ ಲೀಮಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು ಮಿಲಾಗ್ರೊಸ್ ಸೆರೆನ್. ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಲಾಗ್ರೊಸ್ ಎಂದರೆ 'ಪವಾಡಗಳು' ಎಂಬರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಿಮಾದಿಂದ 125 ಮೈಲುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಹುಯಂಕಯೋ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ 2004ರ ಏಪ್ರಿಲ್

ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಮೀನಿನ ರೀತಿಯ ಹುರುಪೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಮಗು ವಿದೇಶಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿನ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರನ್ನೇ ಹೂಬಹೂ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೆಸರು 'ಮರ್ಮೈಡ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು...

ಮತ್ಸ್ಯ ಕನ್ಯಾ ಕಥೆ!

ಮೇಲರ್ಧ ದೇಹ ಮನುಷ್ಯರದು, ಕೆಳಗಿನರ್ಧ ಮೀನಿನದು ಇರುವ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಗ್ರೀಕ್ ಮತ್ತು ಬೆಬಿಲೋನಿಯಾ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ಬೆಬಿಲೋನಿಯನ್ನರು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಓಯಾನ್ನಿಸ್ ಎಂಬ ದೇವರು ಓರ್ವ ಮತ್ಸ್ಯ ಮಾನವನಾಗಿದ್ದ. ಸಿರಿಯನ್ನರ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರನ್ನು 'ಅಟರ್ಗಟಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಫಿಲಿಸ್ತೀನಿಯರು 'ಡರ್ಸೆಟೊ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜಪಾನೀಯರು ಅವರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು 'ನಿಂಗ್ಯೋ' ಎಂದು. ಭಾರತೀಯ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿನ ಅಪ್ಸರೆಯರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೋಲುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧವೆಂದರೆ, ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಿ, ನಾವಿಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಮುದ್ರದಾಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದೊಯ್ದು ಬಂಧಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯದ್ದು. ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಂಬುವ ನಾವಿಕರನ್ನು ಇವತ್ತಿಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರ ಬಲೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ತಾಯಿತ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ.

ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಕಥೆ ಎಂದರೆ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯರನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಧೀರರದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತು ದೊರಕಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆತನ ಬಳಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಆಕೆ ಆತನ ವಶ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ರೂಪವನ್ನು ತೊರೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯುವತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

27 ರಂದು ಜನಿಸಿದ ಈ ಮಗು ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಪವಾಡವೇ. ಈ ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳೆರಡೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಪಾದಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ರಕ್ತನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಗುದದ್ವಾರ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾವವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಉಳಿದಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕರು ಸಿರಿವಂತರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕರ ತಂದೆ ಸೆರೆನ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಟೆಕ್ನೀಷಿಯನ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತನ್ನೂ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬಡತನದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಲಿಮಾದಲ್ಲಿರುವ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಿಲಾಗ್ರೊಸ್‌ಳದು ಅದೇನು ಅದೃಷ್ಟವೋ, ನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯರೂ ಆಕೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಮತ್ಸ್ಯ ಕನ್ಯೆಗೂ ಹಾಲು ಬೇಕು !



ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

24 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದ, 15 ಪೌಂಡುಗಳನ್ನು ತೂಗುವ ಈ ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಮೊದಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕೀಲುಗಳ ಬಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಛೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳೊಳಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಲವಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳು, ಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಮುಖ್ಯಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಚರ್ಮವು ಆವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಮಾತು. ಮುಂದಾದರೂ ಹದಿನೆಂಟು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮಿಲಾಗ್ರೊಸ್ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಪುಟಾಣಿ ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಿಸಿ, ಸುಂದರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸೋಣವಲ್ಲವೇ?

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಗೂ ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸಿ !

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವುದು, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ಎದುರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂಕರಾಗಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅವೆರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಲುವಾಗಿ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವ ನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹಾದುಬಂದು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಆ ನಾಳಗಳನ್ನೇ ತುಂಡರಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಬಿಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಆ ನಾಳಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ತೀರಾ ಫಜೀತಿಯ ಕೆಲಸ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರಂತೂ ಭಾರಿ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ನೀತಿ ನಡಾವಳಿ ಯಂತೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಬಾಳುವುದೆಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ. ಮೊದಲ ಸಂಗಾತಿ ಯೊಡನೆ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಂಗಾತಿ ಬದಲಾದ ನಂತರ ಆ ಪರಿಣಾಮ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗುವಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಅಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಆ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿರುವುಮುರುವಾ ಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಖ್ಯೆಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕುಸಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೊಸೈಟಿ' ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಈ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಾ ಮಾಹಿತಿ ಹೊರಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

◆◆◆



ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಹೇಳಿ, ಸ್ವಭಾವ ಹೇಳಿ!

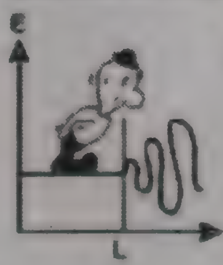
ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಏಷ್ಯಾ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಡಿದೆದ್ದಿದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಏಷ್ಯಾದ ರೀತಿ ನೀತಿ, ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ 1930ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ರೂಪಿಸಿದ 'ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೇಳುವ ಕಲೆ'.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಏಷ್ಯನ್ನರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ದುರುಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರವಂತೂ ಏಷ್ಯನ್ನರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಷ್ಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು 'ಬಿ' ವಿಧದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು. ಈ ವಿಧದ ರಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಏಷ್ಯನ್ನರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಘಟಿಂಗ ತಜ್ಞರ ವಾದವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ವಾದವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಇದುವರೆಗೆ ಊಹಿಸಲಾಗದಿದ್ದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು-ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿ ತಜ್ಞರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು 1931ರಲ್ಲಿ. ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿದ್ದ ಫುರುಕಾವ ತಕೆಜಿ ಎಂಬುವವರು ಆ ವರ್ಷ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ 'ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರು. ಮುಂದೆ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ರಕ್ತ-ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪುಷ್ಟವಾಗಿಸಿದವರು ಮಸಾಹಿಕೊ ನಮಿ ಎಂಬ ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಗ ತೊಷಿತಾಕ ನಮಿ. ಹಲವಾರು ಸಾವಿರ ಜನರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ಈ ವಿವರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ-

'ಓ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು: ಯೋಧ ಸ್ವಭಾವ

ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣ



ಜಪಾನೀಯರ ಪ್ರಕಾರ 'ಓ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮಾನವನ ಪರಿಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಪಾರ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಉಳ್ಳವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಪಾರ ಜೀವನಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಮತೆ, ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಇವರು ರಾಗೋನ್ಮತ್ತ ಸ್ವಭಾವದವರಾದ ಕಾರಣ ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆತು ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ಇವರು, ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವ



ತಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ತೀರಾ ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲರು. ಜನರ ನಡುವೆ ತಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಉಳ್ಳವರಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಡ್ಡವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಮೆರೆಸುವಂತಹ ಧಿರಿಸನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಓ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೇ ಹಾನಿಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅಂತಹ

'ಓ' ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಯೋಧ. 'ಬಿ' ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಬೇಟೆಗಾರ. 'ಎ' ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ರೈತ ಹಾಗೂ 'ಎಬಿ' ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಮಾನವತಾವಾದಿ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಪಾನೀಯರು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಯಾವುದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ ತಾನೇ?

ಘಟನೆಗಳು ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲವು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

ಮೊದಲನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಓ' ಗುಂಪಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೆರೆದಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾದವರ ಜೊತೆ ಇವರು ಒಳಗೊಳಗೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿದುಬಿಡುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನಂಬಿಕೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಈ ಗುಂಪಿನವರಷ್ಟು ಖುಲ್ಲಂ ಖುಲ್ಲಂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಲೀ, ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದವರಾಗಲೀ-ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ ಇವರು ಅವರನ್ನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಬಾಲಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲ ಬಾರಿ 'ಓ' ಗುಂಪಿನವರ ಆತ್ಮಸಮರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಸ್ವಭಾವ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಅವರಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪಾಲಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅದೃಷ್ಟ ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಇವರನ್ನು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷಿಸಲಾರರು.

ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

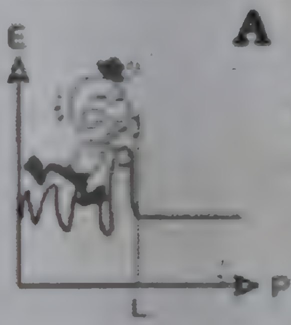
ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಇರುವ ಬೆಲೆಯನ್ನು 'ಓ' ಗುಂಪಿನವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವಿರುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ ದುರ್ಬಲವಾದುದಾದರೆ ಸದೃಢ ಸ್ಪಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇವರು ತಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ರೀತಿ ನೀತಿ-ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ತಾಕಲಾಟದಿಂದ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಚಕ ಪದಗಳು :

ಟ್ರೆಂಡ್‌ಸೆಟ್ಟರ್ (ಹೊಸ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ), ನಿಷ್ಠಾವಂತ, ರಾಗೋನ್ಮತ್ತ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವುಳ್ಳ, ಸ್ವತಂತ್ರ, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ, ಪೊಳ್ಳು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

'ಎ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು: ರೈತ ಸ್ವಭಾವ

ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣ



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಇವರು. ಈ ಬಯಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೇಲ್ನೋಟದ ತೋರಿಕೆಯದ್ದಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಬಯಸಿರುವಂಥದ್ದು. ಇಂದು ಸಮಾಜ ಹಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಇವರು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಾವೇ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷ, ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಹಾಗೂ ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಲ್ಲುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವ



ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಮ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಯಸುವ ಇವರು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಬಲುದೂರ. ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯೇ ಇವರ ಗುರಿಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮಿತಿಯೊಳಗೇ ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರರ್ಥ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ನಿರಾಡಂಬರ, ಪ್ರಶಾಂತ, ಕೋಮಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಕ್ಕೊಂದು ಹೊರದಾರಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವುದು-ಇವೆಲ್ಲ ಅಂತಹ ಹೊರದಾರಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳೇ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

ಈ ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಅಚ್ಚರಿಗಳು ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದ ಇವರು, ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿ, ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ನಂಬಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಯ್ದ ಕೆಲವರ ಎದುರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಿರಿದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಇವರದ್ದಾದ್ದರಿಂದ, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮರೆಯದೆ ಕೆಲವರನ್ನಾದರೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹೊರಮಾರ್ಗ ದೊರೆಯದೆ ಸಂಕಟ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ ನೀತಿ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ತೀವ್ರ ಕಾಳಗಕ್ಕೆ ಈ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನವೇ ರಣರಂಗ. ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತಿಯಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರವಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಂತಸದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವ ಅವರಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೆಲವು 'ಎ' ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮದೇ ಖುಷಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸತೊಡಗಿದರೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

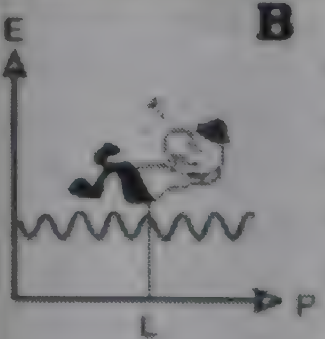
ಸೂಚಕ ಪದಗಳು

ಪ್ರಶಾಂತ, ಸಹನಶೀಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನೆಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ,

ಜಗಮೊಂಡ, ಸುಲಭಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವಿನೋದ, ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿ.

'ಬಿ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು: ಬೇಟೆಗಾರ ಸ್ವಭಾವ

ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣ:



ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣ. ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯವಹಾರಿಕತೆ ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತ ಬಳುವಳಿ. ಜನ ಸಮುದಾಯ, ಸಮಾಜ, ರೀತಿ ನೀತಿ-ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಹಾರಿಕತೆಗೇ ಇವರು ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ನೀತಿ ನಿಯಮಾಳಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು 'ನಡತೆಗೆಟ್ಟ ರೀತಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರ ಈ ಸ್ವಭಾವವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಯನ್ನು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಶೋಧಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮರಹಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ತಾವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವಿಷಯದ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನುಬೀಳುವ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವ



ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅವೆರಡೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅಪಾರ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ, ಉಳಿದವನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇವರು ತೀರಾ ಭೋಳೆತನ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಬಂಧಗಳು ಹದಗೆಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಇವರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಒದ್ದಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳೂ ಹೌದು. ಬೇರೆ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತೀರಾ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನವರು 'ಲವಲವಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು' ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರಾದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಳಗೊಳಗೇ ಬಿಗುಮಾನ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಂಡರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪಾರ ಕರುಣಾಳುತನವನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲರು.

ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

'ಬಿ' ಗುಂಪಿನವರು ಸಮಾಜದ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ಮದಿಸಿದ ಆನೆಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೇ ಗೌರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿ ಕಂಡರೆ ಅಂತಹ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇವರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಇವರು ಕೊನೆತನಕ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮಾಜ ತಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ, 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನವರು ಅಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಚಕ ಪದಗಳು

ಖಾಸಗಿತನ ಪ್ರತಿಪಾದಕ, ರೂಢಿಗತ ನಡಾವಳಿ ವಿರೋಧಿ, ಪ್ರಬಲ, ಆಶಾವಾದಿ, ಸೃಜನಶೀಲ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ವರ್ತನೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ.

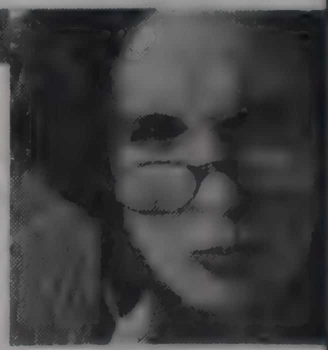
'ಎಬಿ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು: ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು

ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣ:



ವಿವೇಕದಿಂದ, ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸ್ವಭಾವದವರಿವರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೂಲಭೂತ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಎಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಎ ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೂ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ವಾದ-ವಿವಾದದಂತಹ ಮಾತುಕತೆಯೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಷಯವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲರಾದ್ದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲಬಾರಿ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಬಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವ



ಹೆಚ್ಚಿನ 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ನಡುವೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಡಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಂಭೀರ ಧಿರಿಸನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ, ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಕುಕ್ಕುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇವರದು. ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ:

ನಿರ್ಲಜ್ಜ ಮಾನವ ಹಂಬಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವರಿಂದ ಇವರು ದೂರಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಾರ್ಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರ ಬಳಿ ಒಳಗೊಂದು ಹೊರಗೊಂದು ಮಾಡುವವರ ಆಟ ಸಾಗದು. ಆಷಾಡಭೂತಿಗಳನ್ನು ಇವರು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಇವರು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರತಿ ವರ್ತನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಗರ್ವ, ಅಹಂಕಾರ, ಎಲ್ಲವೂ ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ತಲ್ಲಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಬ್ಬಂಟಿತನ ಹಾಗೂ ತಟಸ್ಥ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಆಗೀಗ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ :

ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳೇನೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ ಅವರದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರಲು ಮನಸ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲೋ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲೋ ಇವರು ಪಡೆದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿರದೆ, ಬೇರೆ ಯಾರದೋ ಸಹಾಯದ ಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಇವರು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅಧಿಕಾರ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋ-ಆರ್ಡಿನೇಟರ್ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನವರೇ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಸೂಚಕ ಪದಗಳು :

ಕೂಲ್, ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುವ, ತಾರ್ಕಿಕ, ಜನಪ್ರಿಯ, ಟೀಕಿಸಲು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದ, ಕೆಲಬಾರಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ, ಸಮಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಧ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಯಾರು ಯಾರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ 'ಎ' ಗುಂಪಿನವರು ಎ ಮತ್ತು ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ, ಬಿ ಗುಂಪಿನವರು ಬಿ ಮತ್ತು ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ, ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರು ನಾಲ್ಕೂ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ (ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ,ಓ) ಹಾಗೂ ಓ ಗುಂಪಿನವರು ಓ ಮತ್ತು ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ-ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲರು. ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಡೇಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ; ಜಪಾನ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇದೇ ರೀತಿ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಸಮರದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ನ 'ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಆರ್ಮಿ' ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸೇನಾಪಡೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಿಂಡರ್‌ಗಾರ್ಡನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ನೆಲೆಗಟ್ಟಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹುಚ್ಚು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಬಬಲ್‌ಗಮ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಕಾಂಡೋಮ್ ವೆಂಡಿಂಗ್ ಮಷೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರಕ್ತಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಬಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಂಪಿನವರು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೈತ್ರಯಾತ್ರೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಈ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 644 ಕೋಟಿ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವುದು ನಾಲ್ಕೇ ವಿಧದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು. ಹೀಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ ಹಾಕುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ? 'ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಆಧರಿತ ಸ್ವಭಾವ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವವರ ಬಳಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬದನೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ವಾಂಗಿಬಾತ್, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ - ಹೀಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯದ ರುಚಿ ಭಿನ್ನವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿ ಒಂದೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಗುಣಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವ ರಕ್ತ ವಿಧವನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರ, ಗೆಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಅಷ್ಟೆ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕರು 'ರಕ್ತ ವಿಧ-ಸ್ವಭಾವ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಹಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮಸಾವೊ ಒಹ್ಮುರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ತಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಂಡರೂ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ'. ಏನಾದರೂ ಇವತ್ತಿಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಪಾನೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಚಯ ಬೆಳೆಸಿ ನೋಡಿ ; ಅವರು ಮಾತುಮಾತಿನ ನಡುವೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳದೆ ಇರಲಾರರು.

ಕಡೆಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ಈ ವಿಧಾನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, ನಂಬಿ - ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅಥವಾ ಈ ಮೊದಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೂ ಕೋಪ-ತಾಪ-ಮುನಿಸು-ಜಗಳ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ರಮಿಸುವಿಕೆ - ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. 'ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಹೊಂದದ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ರಾದ್ಧಾಂತ' ಎಂದುಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ !



ರಕ್ತಗುಂಪಿನ ಕಾಂಡೋಮ್ ಯಂತ್ರ

ರಕ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟಂತೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿ

ಮಾನವ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಬಿಓ, ಎಂಎನ್‌ಎಸ್, ಪಿ,ರ್‍ಹೀಸಸ್, ಲ್ಯೂಥೆರಾನ್, ಡಿಗೋ, ಎಕ್ಸ್‌ಜಿ - ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಬಿಓ ಮತ್ತು ರ್‍ಹೀಸಸ್ ರಕ್ತ ವಿಂಗಡನಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಬಿಓ ರಕ್ತ ವಿಂಗಡನಾ ವಿಧಾನದ ಅನ್ವಯ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ರಕ್ತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು - ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ ಹಾಗೂ ಓ. ರ್‍ಹೀಸಸ್ ರಕ್ತ ವಿಂಗಡನಾ ವಿಧಾನದ ಅನ್ವಯ ಆರ್.ಎಚ್. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಎಚ್.ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ವಿಂಗಡನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್, ಎ ನೆಗೆಟಿವ್, ಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್, ಬಿ ನೆಗೆಟಿವ್ - ಮೊದಲಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಓ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ. ಬೇರೆ ರಕ್ತ ಪಡೆದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಯಾರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ -

ಗ್ರಾಹಿ	ದಾನಿ
ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್	ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್, ಓ ಪಾಸಿಟಿವ್
ಎ - ನೆಗೆಟಿವ್	ಎ-ನೆಗೆಟಿವ್, ಓ ನೆಗೆಟಿವ್
ಬಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್	ಬಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್,ಓ ಪಾಸಿಟಿವ್
ಬಿ-ನೆಗೆಟಿವ್	ಬಿ-ನೆಗೆಟಿವ್, ಓ ನೆಗೆಟಿವ್
ಎಬಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್	ಎ-ಪಾಸಿಟಿವ್, ಬಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಬಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್, ಓ-ಪಾಸಿಟಿವ್
ಎಬಿ-ನೆಗೆಟಿವ್	ಎ-ನೆಗೆಟಿವ್, ಬಿ-ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಬಿ-ನೆಗೆಟಿವ್,ಓ-ನೆಗೆಟಿವ್
ಓ-ಪಾಸಿಟಿವ್	ಓ-ಪಾಸಿಟಿವ್
ಓ-ನೆಗೆಟಿವ್	ಓ-ನೆಗೆಟಿವ್

ಓ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ಗುಂಪಿಗಾದರೂ ನೀಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು 'ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ದಾನಿ'ಗಳೆಂದೂ, ಎಬಿ-ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವಿರುವವರು ಯಾರಿಂದ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು 'ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಗ್ರಾಹಿ'ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇಂತಹ ರಕ್ತಗುಂಪು ಹೊಂದಿರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇಂತಹ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಾರದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು
ಓ x ಓ	ಓ	ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ
ಓ x ಎ	ಓ,ಎ	ಬಿ,ಎಬಿ
ಓ x ಬಿ	ಓ,ಬಿ	ಎ,ಎಬಿ
ಓ x ಎಬಿ	ಎ,ಬಿ	ಓ,ಎಬಿ
ಎ x ಎ	ಓ,ಎ	ಬಿ,ಎಬಿ
ಎ x ಬಿ	ಓ,ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ	---
ಎ x ಎಬಿ	ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ	ಓ
ಬಿ x ಬಿ	ಓ,ಬಿ	ಎ,ಎಬಿ
ಬಿ x ಎಬಿ	ಎ,ಬಿ, ಎಬಿ	ಓ
ಎಬಿ x ಎಬಿ	ಎ,ಬಿ,ಎಬಿ	ಓ



ಬೆಳ್ಳಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ರಂಗು ತರುವ 'ಮೆಹಂದಿ'

✍ ಜಯಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಕೇವಲ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಗತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದು / ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮಾನವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಡೈಗಳ ಮೊರೆಹೊಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಗೋಜಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಕಂದಾಗಿಸುವ / ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಹೆನ್ನಾ' ಅಥವಾ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೆಹಂದಿ, ಮದರಂಗಿ, ಗೋರಂಟಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಎಲೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಲಾಸೋನಿಯ ಇನ್ನಿರಮಿಸ್". ಆದರೆ 'ಹೀನಾ' ಅಥವಾ 'ಹೆನ್ನ' ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಭಾಷೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀನಾ ಎಂದರೆ ಅರೇಬಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮರ. ಇದರ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಕೊಂಬೆಯಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳಿವೆ. ಗುಲಾಬಿ / ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂವಿರುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಣ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರಿದು ಕೈಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಬಿಳಿಗೂದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೆಂಪಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ಸುರಕ್ಷಕ, ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಕ, ಕವಲೊಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಗೋರಂಟಿಯು ಮೂಲತಃ ಬಣ್ಣ ಬರಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಗಿಡ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿದರೂ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಶನರ್.

ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು, ತುಕ್ಕಿರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ.



- ಇದನ್ನು ಕಲೆಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕಂಡೀಶನರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಣ್ಣಬರಬೇಕಾದರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಂದು ಶಾಂಪೂವನ್ನು ಬಳಸಲೇ ಬಾರದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಗೋರಂಟಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲವಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮೆತ್ತಗೆ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದ ಎರಡು ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಶಾಂಪೂ/ ಸೀಗೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಸೀಗೇಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹಚ್ಚುವಾಗ ಒದ್ದೆ / ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಇರಬಾರದು.

ಅನುಕೂಲಗಳು :

- ಕೂದಲಿನ ಬುಡಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಕ.
- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದರೂ, ಗೋರಂಟಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋರಂಟಿ / ಮದರಂಗಿಯ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳು :

1) ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
2) ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
3) ಹೂವುಗಳಿಗೆ ಸುಗಂಧದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.
4) ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
5) ಮದುವೆ, ಶುಭಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ನಂ.3, 8ನೇ ಮೈನ್, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಎಸ್.ಬಿ.ಎಂ. ಕಾಲೋನಿ, ಬೃಂದಾವನ ನಗರ,
ಮತ್ತೀಕೆರೆ, ಬೆಂ-54.

ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಬೇಸಿಗೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪಕ್ಕೆ ತಂಪನೆಯ ಸಿಂಚನ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮಾಸದ (ಮಾರ್ಚ್) ಮಧ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿತಾಪ ಆಷಾಢ (ಏಪ್ರಿಲ್) ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೆ ಬಿಸಿಲ ಝಳದ ತೀವ್ರತೆ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಏರುತ್ತಾ ಜನರ ದಾಹವನ್ನು ಆಧರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತನ್ನ ಬಿಸಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸೂರ್ಯನು, ಶ್ರಾವಣ (ಜೂನ್) ಮಾಸದ ವೇಳೆಗೆ ಉಗ್ರರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷವಂತೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ವಿಗ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿದ್ದಾನೆ. "ಈಗ್ಗೇ ಹೀಗಿದೆಯಲ್ಲಾ, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಂಗಿರ್ತದೋ ಹ್ಯಾಗಪ್ಪ ತಡ್ಕೊಳ್ಳೋದು ಶಿವ ಶಿವ ಉಸ್ಸಪ್ಪ" ಎಂಬ ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಂಕಟ, ಈಗಾಗಲೇ ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಹಣಬಲವುಳ್ಳವರು ಊಟಿ, ಕೊಡೈಕೆನಾಲ್, ಸಿಮ್ಲಾ.... ಮುಂತಾದ ತಂಪನೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಡುಬಿಸಿಲಿನ ದಣಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಿಂಗಳಿನ ಇಡೀ 30 ದಿನ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಯಾವ ಊರಿಗೆ ತಾನೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರೂ ಸೂರ್ಯನ ಈ ಕೋಪದ ತಾಪವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಲ್ಲ.

ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತಾಪಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಗುವಿನಿಂದಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಮ್ಮರ್ ಡಯೋರಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೊಸರು ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧೌಷಧವನ್ನು ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ನೀಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಸಹ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ ನವೆ, ಕೆರೆತ, ಉರಿ, ತುರಿತ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಸಮಯ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಯಾಸ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದಾಹವೆನಿಸಿದಾಗ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಅಥವಾ 3 ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ಉಷ್ಣತರವಾಗಿ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರ್ಬೂಜ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆರಸ, ಮೊಸರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಲಸ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಈಸ್ಟ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಆಯಾಸವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಡುಬುರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಕೊಡೆ ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ತಂಪು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಿದ್ಧೌಷದ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೈಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಿ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.



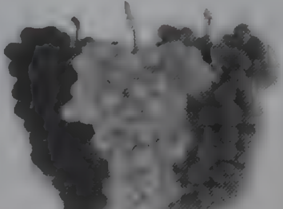
ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದಾಗಿ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಂಬಾಳೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ, ಹೂಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹದ ತಾಪವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಬೇನೆಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಗ್ರತೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಸಿದ್ಧೌಷದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಗ್ರತೆಯನ್ನು, ತಾಪವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಗಂಗಿಲಿಯಾ, ಸಿಲಾಸಿದ್ದು, ಕೇಸರಿ ಲೇಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಏಳಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಇವು ತಾಪವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕರಿಸಲಾಂಗ್ ತೈಲ, ಪೊನ್ನಾಂಗಣ್ಣಿ ತೈಲ, ಕುಮರಿತೈಲ ಚಂದೂರಿ ತೈಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ತಾಪ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿದ್ಧೌಷದ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಸಗಿ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಇವು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಸಮ್ಮರ್ ಸ್ಪೆಷಲ್

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೀರು, ಲವಣಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.



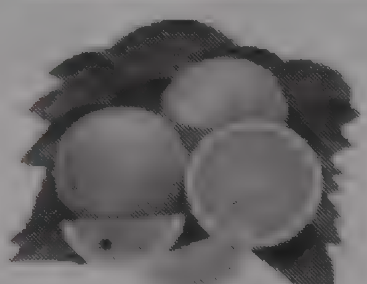
ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಯ ಮಿಶ್ರಣ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. $ಬಿ_1$,$ಬಿ_2$,ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಓಡಿಕೊಂಡು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಹೇಳಿ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ



ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ರೀತ್ಯಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ -ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ದಢೂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ರುಚಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯ ಸರಿಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತದೋಷವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ವಿಶೇಷರುಚಿಯ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ



ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಿತ್ತಳೆರಸದಲ್ಲಿ 110 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಲೋಪವುಳ್ಳವರು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಚಿಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಶೀತ ಪೇಯ - ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಸರು ಅಥವಾ 'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅವರ ಊಟದ ರೀತಿಯೇ ಹಾಗೆ. ಆಹಾರ ಪಾಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಾತ್ರ ಅಗಣನೀಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಮೊಸರಿನ ಎರಡನೇ ರೂಪ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಸರಿಗಿಂತಲೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಉಪಯೋಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಮೊಸರು. ಮೊಸರಿಗಿಂತ ಲಾಭದಾಯಕ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಕಾರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಶರೀರ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮಟ್ಟಿಗೆ 'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಶೀತಲ ಪೇಯ.

ಮೊಸರಿಗೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು 'ತಕ್ರ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಮೂರು ಭಾಗ ನೀರು, ಒಂದು ಭಾಗ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಅದರ ಮಥನದಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಅಂಶವೇ 'ಮಜ್ಜಿಗೆ'. ಎರಡೂ ಸಮಾನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮ ಹಿತಕಾರಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದ ಉಷ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾದ, ಬಲ ನೀಡುವ, ರಕ್ತ-ಮಾಂಸವರ್ಧಕ, ಅಮದೋಶನಾಶಕ, ಕಫ ಮತ್ತು ನಾತಹರ ಪೇಯ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ-ರಸೋತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಸಧಾತುವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಆಮ್ಲರಸ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸದೃಢವಾಗಲೂ ಸಹಾಯಕ.

ಆಮ್ಲ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕಫ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವೆನಿಸಿದರೆ, ಅರುಚಿ-ಮಂದಾಗ್ನಿ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಠ ಗುಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ :

ದುರ್ನಾಮಗ್ರಹಣಿ ಗುಲ್ಮಶೋಷ ಶೊಪೋದರಾಶಯಾಃ |
ರೋಗಾಃ ಕಾಸಾದಯೊ ಯಾಂತಿ ಸಶುಲಾಸ್ತಕ್ರಯಾಸ್ಯ ಹಿ ||

ಅಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಾಯುಗುಲ್ಮ, ಕ್ಷಯ, ಬಾವು, ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುದೃಢ ಶರೀರಿ, ಶಕ್ತಿವಂತ ಮತ್ತು ಕಾಮದೇವನ ಸಮಾನವಾದ ರೂಪುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಭೋಜನಾ ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅರುಚಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಯುದೋಷ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೇದರೋಗ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ಅತಿಸಾರ ಶೂಲ, ಪ್ಲೀಹ ರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಚರ್ಮರೋಗ, ದಾಹ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅಂತಹುದು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಸಲ್ಫರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು 'ಮಜ್ಜಿಗೆ'ಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ ಅಂಶಗಳು ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೇವಲ 'ಪೇಯ' ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ 'ಟಾನಿಕ್' (ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ) ಕೂಡ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಉಷ್ಣಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ 'ರಾಮಬಾಣ'.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ವಿಧಾನ

ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಚೂರ್ಣವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭೋಜನದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.

ವಾತರೋಗವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಪಿತ್ತವಿಕಾರದ ಜನರು ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ (ಹುಳಿಯಿರದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ) ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜನರು ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 5 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 100ರಿಂದ 150 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ, 5 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ 250ರಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ನೀಡಬಹುದು. 15 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ 1.5 ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು 250 ರಿಂದ 500 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ 'ಅಮೃತಪೇಯ'

ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನೆರೆಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಲಸ್ಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಕಾಡಲಾರದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ತಾಳಲಾರದೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮರಣಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಜಲ ಅಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣದ ಬಾಧೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿತ ಖರ್ಚಿನ ಸರ್ವಮಾನ್ಯ ಪೇಯವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕಪ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಲೋಟ ತೆಳುವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಲಸ್ಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುವಿರಿ. ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದೊಂದು ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ.

ಬಾಯಾರಿಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎಷ್ಟೇ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಣಿಸದು. ಇಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಎಂಥ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಣಿದು ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಸದಾ ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿ ಹೊಸತನದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು ನಾನಾ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಪಚನ, ವಾಯುತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಅರೆದ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ, ನಾಲ್ಕು ಕಾಳುಮೆಣಸು, 10 ಗ್ರಾಂ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗುಟುಕು-ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾಚನಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ನುಚ್ಚು ಅಥವಾ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಆದರೆ ಖಿಚಡಿಯು ತುಪ್ಪರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಹಳೆಯ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಉದರಾಗ್ನಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ

ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಭೇದಿ

ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವ ಭೇದಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಬಡೆಸೋಪು, ಹವೀಜು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ 5 ಗ್ರಾಂ ಜಾಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆರಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಅಪಚನ

ಒಣಗಿದ ಪುದಿನಾ, ಅರೆದ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಂಗ್ರಹಣೆ (ಉದರರೋಗ)

ಉದರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ 5ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3-4 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಣ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಮೇಲೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಕೇವಲ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ತೆಳುವಾದ ಕಿಚಡಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಮೊಸರು ಕೂಡ ಪಥ್ಯವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಕಣ್ಣುರಿ

ಕಣ್ಣುರಿಯಾದಾಗ ಮೊಸರಿನ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನೇತ್ರರೋಗದ ಪರಿಹಾರಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಹವಿಜು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಅಜವಾನು, ಗಜಮೆಣಸು ಎಲ್ಲ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವಾಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 5-6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂಥ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೂ ಲಾಭಕರ.

ಎಕ್ಸಿಮಾ

ಎಕ್ಸಿಮಾ ರೋಗ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಬೇವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಅವನ್ನು ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ತಾಜಾ ಮೊಸರಿನ ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕೆಲದಿನಗಳ ಸೇವನೆ ನಂತರ ಎಕ್ಸಿಮಾ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ (ಕಾಮಣಿ)

ಕಾಮಾಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ ತಕ್ರ (ತಿಳಿಮೊಸರು). 10 ಗ್ರಾಂ ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಒಗರಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ. ಬೆಣ್ಣೆರಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಸೊಂಟ ನೋವು

ಇದು ವಾತದೋಷದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. 3-4 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಸೇವನೆ ಅಮೃತಪೇಯ. ಇದನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕಾಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುವಿರಿ. ●

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ



ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ವಸರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಷ್ಟೊ ಜನರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಇದು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಸರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ವ್ಯಾಧಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಂತೂ ನಿಜ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಸಹ ವಿಕಾರಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತವು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಮಲದ್ವಾರ, ಯೋನಿ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ರವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ವಸರುವುದಕ್ಕೆ ಊರ್ಧ್ವ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಕಾರಣ :

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗುವುದು ಒಳಗಡೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿರುವ ಹಕ್ಕಳ ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನೊಳಗಡೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ, ವಿಪರೀತ ಉಷ್ಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಮೂಗಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದು, ಸ್ಕರ್ಬಿ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಪೈಥೋರಾ (ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ) ದಿಂದಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಕಾರಣಿಕಗಳು.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಟ, ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ, ಖಾರವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಅತ್ಯಂತ ಶೋಕ, ಭಯ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಮಹಾನ್ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಾದ ಸುಶ್ರುತ, ಚರಕ ಮೊದಲಾದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪಿತ್ತ ವಿಕೃತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ :

ಪಥ್ಯ, ಅಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಮಸೂರಿ ಬೇಳೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳದ ಬಾಳಕ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೃದುವಾದ ತಿರುಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಕರಬೂಜ ಮೊದಲಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖವನ್ನೂ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕುಲ್ಫಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಬದನೆ, ಮೊದಲಾದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬೇಕು. ಕಸರತ್ತು, ಕುಸ್ತಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಶೋಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬಂದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನೆರಳಿನ, ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕಾಲಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಷ್ಣ ಹೊರಬೀಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಸರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
* ರಕ್ತಸ್ರಾವಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬರ್ಫಿನ (ICE) ತುಂಡಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಂಪುನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿತಕಾರಿ. ತಂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿಸಬೇಕು, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮೂಸಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ರೋಗಿಗೆ ಆರಾಮದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
* ಬಿಳಿಯ ಹುಲ್ಲು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಗೋವಿನ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
* ನುಣುಪಾದ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ನುಣುಪಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ವಾಸನೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ.
* ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
* ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.
* ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
* ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸವರುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

* ನಶ್ಯವನ್ನು ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರೆಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.
* ನೆಲ್ಲಿಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಸಮಾಡಿ, ತಲೆಗೆ ರಸಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.
* ತಾಜಾ ಲಿಂಬೆಯ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.
* ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
* ಕಬ್ಬಿನರಸ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವಸರಿಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.
* ಎರಡು ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು 100 ಮಿ.ಲಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ರಸಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹವಿಜು ಹಾಗೂ ಲಾವಂಚರ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ರಸವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.
* ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.
* ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹಳೆಯ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ ; ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಉಪಯೋಗವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
* ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನೂ ರಸಮಾಡಿ 120 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 14 ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಸೂಚಿತ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ●

ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಬಳಲದಿರಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದಣಿವು ಸುಸ್ತು ಸುತ್ತುವರೆಯುವುದು, ಹೇಗಪ್ಪಾ ಈ ಬೇಸಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲಿವೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬೆಂದು ಬಸವಳಿಯದಿರಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು.

- ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆ ದಿನವಿಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ವಾಕಿಂಗ್ ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ತಂಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಾ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಎಳೆನೀರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇನ್ನೂ ಮಾಗಿರದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಪಾನಕವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ 'ಉಷ್ಣ' (ಝಳ)ದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- ಹಾಲನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ನಂತರ ಉತ್ತಮ ತಂಪು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಕೆಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ, ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ.
- ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಟೊಪ್ಪಿ ಅಥವಾ ಶಿರೋವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಸ್ತ್ರವು ಬಿಳಿಯ ಅರಳೆಯದಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ.
- ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡುವ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ಕೈ ಮೊದಲಾದವು) ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗವಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ, ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಕನ್ನಡಕ ಮರೆಯದೇ ಧರಿಸಿ. ವಾಹನಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಡಿ ಇದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಲೋಟ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೇಸಿಗೆಯ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಾಡುವುದೊಳಿತು. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದು ಕೋಣೆಯ ಉತ್ತಮ ಹವೆಯುಳ್ಳ ತಂಪಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ, ತಂಪು ನೀಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶೀತಲ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯ ನಿರ್ಮಿತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳು ತೆಳುವಾಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿ, ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬಣ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬಾರದು.

- ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಳಿಗೆ, ಅಂಗಳ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಾಯು ಅನುಕೂಲತೆ ಇರುವ ತಂಪಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದ ತರುವ ತಂಪಿನ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅವಶ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಮಿಲನದ ನಡುವೆ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಕೂಡದು. ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕೆ ಬೇಕು.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಲಾಭದಾಯಕ. ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಕೊಡದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಫ್ರಿಜ್‌ನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದ ನಂತರ ಉಪಯೊಗಿಸಿ.
- ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದ ನಂತರ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಂದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆವರು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಏರ್ ಕೂಲರ್, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇರುವುದಾದರೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಬೀಳಬೇಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಕಳೆದ ನಂತರ ಹೊರಡಲು ಅನುವಾಗಿ, ಇದೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನವೂ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಐಸ್, ಮತ್ತು ಐಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ.
- ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಹೊಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡದಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತಮ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ತಿಳಿಸಾರು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೊಡದ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಮೆಣಸಿನ ಉತ್ಪನ್ನ, ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಡಲೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಕರಿದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.
- ಬರುವ ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ತಂಗಾಳಿಯ ಆಹ್ಲಾದದಂತೆ ಕಳೆಯಿರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಿನ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗಲಿ.

ವೈದ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಆರ್ಗನಾನ್

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ 'ಆರ್ಗನಾನ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'. ಡಾ. ಸ್ಯಾಮ್ಯುಯಲ್ ಹ್ಯಾನಿಮನ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳು ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಹಾನಿಮನ್‌ರವರು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ, ವೈದ್ಯನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನಾವು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ 'ಚಿಹ್ನೆ'ಗಳನ್ನೇ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಹ್ನೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಔಷಧ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾನಿಮ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಿರುವುದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ 'ನಾನು' ಅಥವಾ 'ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ'. ಆ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ನಾನಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಿದ್ಧಾಂತ 'ಎ ಸೌಂಡ್ ಮೈಂಡ್ ಇನ್ ಎ ಸೌಂಡ್ ಬಾಡಿ' ಎನ್ನುವುದು. ಇನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಡಾ.ಹಾನಿಮನ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಲ್ಲ, ಆ 'ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ'ಗೆ.

'ಆರ್ಗನಾನ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲೆರಡು ಸೂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಡಾ.ಹಾನಿಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಯೂ, ಅತಿ ಕ್ಷಿಪ್ರದಲ್ಲೂ, ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಖಚಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಡಕೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದು."

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಏನೆಂದರೆ ನಾವು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿ'ಯನ್ನು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಗದ ನೋವು ಅಥವಾ ವ್ರಣ ದೂರವಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಬಾರದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ 'ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ' (ವೈಟಲ್ ಫೋರ್ಸ್)ಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಆರಂಭವಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಚಿಹ್ನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಬುದ್ಧಿ-ಮನಸ್ಸು-ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ನಂತರವೇ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿ' ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ, 'ತ್ವರಿತವಾಗಿಯೂ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ' ಇರಬೇಕು. ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯ ಕೆಡುಕಿನ ಭಾಗಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಾರದು. ನಾವು ನೀಡುವ ಔಷಧವು ಮೃದುವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದುವೇ ಮೃದುವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ 'ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವ'ಗಳು ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಮೂರನೆಯ ಅಂಶ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತತ್ವಗಳು ಯುಗಯುಗಗಳು ಕಳೆದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಲಿ, ಮೊಲ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಗೋಚರಿಸುವವು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಅಚಲವಾದ ತತ್ವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ (side effect) ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ನಂ.2354, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ.ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-40.

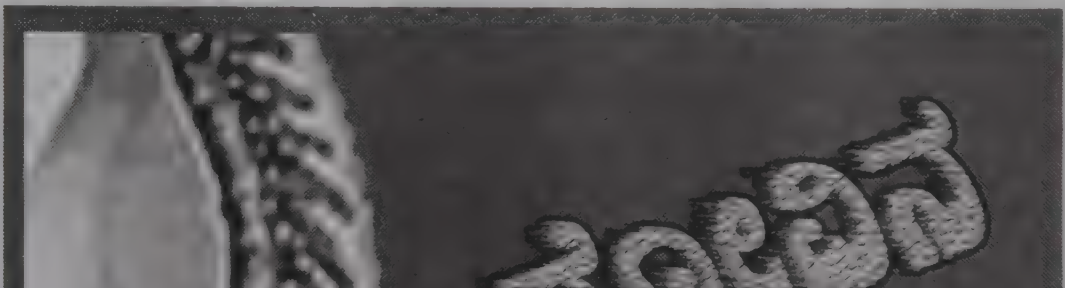
ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲದೇ ಇರುವವರು ಯಾರಿಲ್ಲ? ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬರುವುದೇ ಬೆನ್ನುನೋವು. ಹಲವಾರು ಜನರು ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು ಕೆಲಸದಿಂದ ರಜೆ ಹಾಕಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ಇದು 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬರುವಂತಹದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬರುವ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ಅಂಗರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಅಮೋಘವಾದದ್ದು. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ, ಹೊರಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ (ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ), ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಓಡಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿಶ್ಚಲವಾದಂತೆಯೇ! ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ 33 ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರಾ?

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ 71 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 61 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 12.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ, 28 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎದೆ ಗೂಡಿಗೆ, 18 ಸೆಂ.ಮೀ. ಟೊಂಕಕ್ಕೆ, 12.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಕೆಳಭಾಗದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಜೊತೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಣಿಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು :

* ಅನುಕ್ರಮವಲ್ಲದ ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿ, ಕೂಡುವ ರೀತಿ.
* ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ.
* ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರಗೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಗುವಿಕೆ.
* ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೇ ಕೂಡುವಿಕೆ.
* ಭಾರವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಇಳಿಸುವುದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗದಿದ್ದರೆ.
* ಬೀಳುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.



ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಸಾಧಾರಣ ವಕ್ರತೆ (Lardosis), ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ (Muscle Spasm), ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮುದುಡುವಿಕೆ (Slip Disc), ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕ್ಷಯ ರೋಗ (Tuberculosis of Spine) ಸಹ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಘಾತಕಾರಿ ಸೂಚನೆಗಳು :

ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಸರಿಹೊಂದುವಂಥವು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಜ್ವರ
* ಬೆನ್ನು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬಾವು ಬರುವುದು.
* ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ, ನೋವು (ಪಾದದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಮುಂಗೈವರೆಗೆ),
* ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ನರಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳ ಮಣಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
* ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವಿಕೆ, ನೆಗತದಿಂದಾದ ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳು.
* 20 ರಿಂದ 55ರವರೆಗಿನ ವಯೋಮಿತಿಯ ವರೆಗಿನವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಇರುವುದು.
* ಮಲಗಿದಾಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ತಪಾಸಣೆಗಳು :

ವಿರಾಮ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಂತರವೂ ನೋವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಲ ತಪಾಸಣೆಗಳು ನೋವಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತದೆ.

* **ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ** :ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತವೆ.
* **ಎಕ್ಸ್-ರೇ (ಕ್ಷ-ಕಿರಣ)** : ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
* **ಮೈಲೋಗ್ರಾಫಿ** : ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ದರ್ಶಕ ತರಂಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬೆನ್ನು

ಮೂಳೆಗಳ ಮಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವುದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

* **C T Scan:** ವಿಶೇಷ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂಳೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
* **MRI :** ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು :

* **ಸದಾ ಚಲನಶೀಲರಾಗಿರಿ :**

ಹಾಸಿಗೆಯ ವಿರಾಮ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೂ ಅದು ಗುಣಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಚಲಿಸಲಾಗದೇ ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿರಾಮವನ್ನು (Bedrest)ಅವಲಂಬಿಸಿರಿ.

* **ಮಾತ್ರೆಗಳು :**

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಕು, ಆದರೆ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯು ಸಡಿಲಿಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು (Muscle Relaxants) ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ (Drug Dependency) ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

* **ತಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು :**

ತಂಪು ನೀರು ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ, ನೋವಿನ ನರತಂತುಗಳು ನೋವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಬಲ್ಲದು. ನಂತರ ಬಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲಗಳು, ಬಿಸಿನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ (Tub) ಗಳು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಗುಣಮುಖಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ.

* **ಊಟೋಪಚಾರ :**

ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಮರಿದ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಆದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಅಂಗಮರ್ದನ (MASSAGE)

ನೋವು ತೀವ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೂ ಸಹ ಬಾರದು. ಕೆಲದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣಮುಖವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿಒತ್ತಡ, ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಮಸಾಜ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ನೋವನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ (PHYSIOTHERAPY) :

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಬೆನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ದಾಳಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (SURGERY):

ಕೆಲವೊಂದು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ, ರೋಗ, ವ್ಯಾಧಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

* ನೇರ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನೇರ ಮುಖ, ಎದೆಸೆಟೆದು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಮೈ ಭಾರವನ್ನು ಒಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಭಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
* ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ್‌ವಾಗಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಸೀನರಾಗಿರಿ.

ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

* ಮಲಗುವಾಗ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿ ಮೆತ್ತನೆಯ ಅಥವಾ ಗಡುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿಹೊಂದಿಸುವಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.
* ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಇಳಿಸುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಬಾಗುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.

ಎಲ್ಲಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈಜು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ನೃತ್ಯಗಳಂತಹ ಮೋಜಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಸದಾ ನಿಶ್ಚಿಂತತೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ●


ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ


ಸರಿ ತಪ್ಪು ಸರಿ ತಪ್ಪು


ಸರಿ ತಪ್ಪು

✍ ಲೇಖಕರು :
ಡಾ. ರವಿ ಎಸ್. ಕಮತಗಿ , ಬಿ.ಡಿ.ಎಸ್.
ಮಹಾಲಿಂಗಪುರ - 587 312. ತಾ. ಮುಧೋಳ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

‘ಅಜ್ಞಾತ’



ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವು- ನೀವೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ...

‘ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕನಸು; ನಂತರ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮರೀಚಿಕೆ’ - ಎಂಬೊಂದು ಚಾಟೋಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹೌದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯೆಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮರೀಚಿಕೆಯೇ ಸರಿ.

ಗಂಡಸು ಸದಾಕಾಲ ‘ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಒತ್ತಡ’ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ‘ತಾನು ಈ ಬಾರಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ತಾನೇ?’ ಎಂಬ ಚುಟುಕಿ ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವನನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಸಂಗಾತಿಯ ಒಡಲೊಳಕ್ಕೆ ಬರಿದಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಬೇಕು; ಆಕೆಗೆ ಸಕಲ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆತ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಅದು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರಿತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಬಾಣ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸಮಾಗಮ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಕೆ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಗಂಡಿನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ತಾನೊಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಕಹಿ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಭಯ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೆನೆಗಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವರ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ನವಿರೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ಮದಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಗಂಡು ಬರಿದಾಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲಭಿಸದಿದ್ದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಅವಳದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಹಿಡಿತ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರಾದರೂ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಬಿಗು ಮರಳಲು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅತೃಪ್ತಿ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಸುಖಾನುಭವ ಅವನಿಗೂ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವ ಕೃತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ‘ಲವ್ ಸ್ಟಿಚಸ್’ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಮೊದಲಿನ ಸುಖವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವೆಂಬುದು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಮರೀಚಿಕೆಯೇ? ‘ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುಳಿ’ಯೆಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುವುದೇ ಹಣೆ ಬರಹವೇ?

ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಾಂತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ‘ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ’ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಈ ಅತೃಪ್ತಿ, ಬೇಸರಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಿಡಿತವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ ಬರಿದಾಗುವುದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೂ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಕೂಡ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೋಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಕೆ ತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲಳು. ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸಂತೃಪ್ತಿ, ಆಸಕ್ತಿರಾಹಿತ್ಯತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಾಗಸರಾಗ. ಆ ಬಳಿಕವಾದರೂ ಆಕೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬಿಗುತನ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಈ

ಬಿಗುತನವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಡಾ. ಕೆಗೆಲ್ ಅವರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು. ಆದರೆ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ.

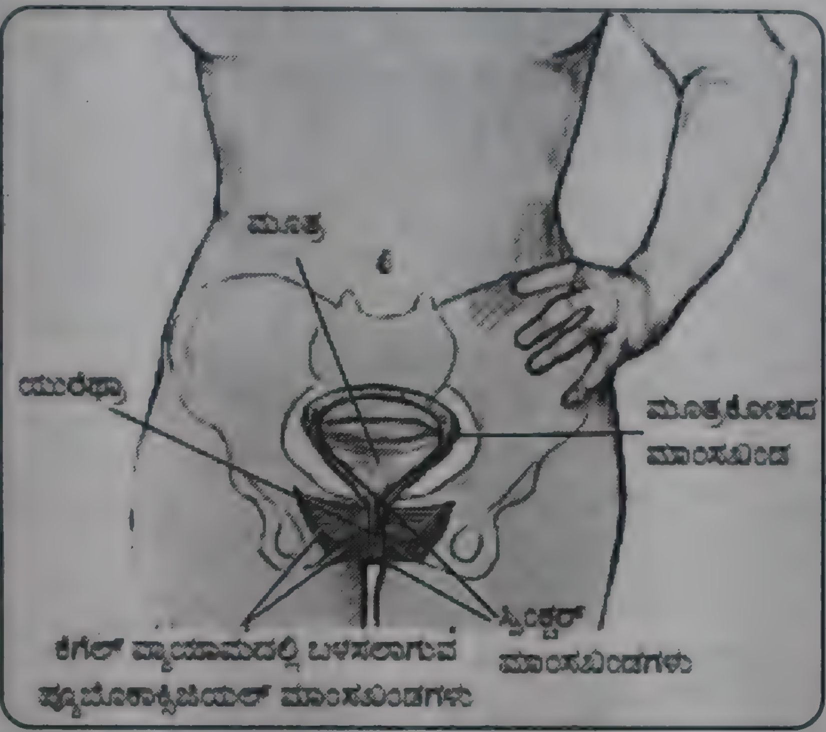
ಇಡೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವುದು ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಮೂಳೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಪ್ಯೂಬೋಕಾಕ್ಸಿಜಿಯಲ್ (ಪಿಸಿ) ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಮವೇ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಪಿಸಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ತೀರಾ ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ತಟಕ್ಕನೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಬಳಕೆಯಾಗುವವೇ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು. ಮೊದಲು ಈ ಮಾಂಸ ಖಂಡದೊಂದಿಗೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಮಾಂಸಖಂಡವೂ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಕೇವಲ ಪಿ.ಸಿ.ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ಆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೇ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ-1 :

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದು ಮಾಡತೊಡಗಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೇವಲ ಪಿ. ಸಿ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ತೊಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೀರಾ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಎದೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಇದು ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಫೀಸಿನ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತ-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ. ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ 'ಬೆರಳು ಪರೀಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪ್ಯೂಬೋಕಾಕ್ಸಿಜಿಯಲ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 200 ಬಾರಿ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ - ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಅದರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ನಂತರ ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ-2 :

ಪಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿನೋಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಪಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು-ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾದ ಒಂದು ಸೆಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಐದು ಬಾರಿಯ ಬಿಗಿಸುವಿಕೆ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅದು ತೀರಾ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರವಿಡೀ ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ನಂತರದ ವಾರ 'ಒಂದು ಸೆಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ 5 ಬಾರಿ ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ 8 ಅಥವಾ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ. ಅದರದೂ ಮೂರೂ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ವಾರವೀಡೀ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ, ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ 30 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವ 3 ಸೆಟ್ (30 x 3) ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ನೀವು ಎರಡನೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 'ಮಾಸ್ಟರ್' ಎಂದರ್ಥ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ 3 ಸೆಟ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿಯಂತೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ 30ರ 3 ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 3 :

10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ 3ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದ ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸ 'ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಅದಾದ ನಂತರ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಿಡುವು ಕೊಡಿ. ಮತ್ತೆ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ

ವ್ಯಾಯಾಮ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಿಡುವು : ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ 10 ಬಾರಿ ನಡೆಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 4 :

ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 5ರ ತನಕ ಎಣಿಸಿ. ಈಗ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 5ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವಿನ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಈಗ ಅವನ್ನು ಅರೆಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಮಾಡಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ- ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಟ್ಟು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಸರಣಿಯನ್ನು 3 ಬಾರಿ ನಡೆಸಿ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ 'ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಒಟ್ಟು 120 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ. (120 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಎಂದು ಭಯ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಕೇವಲ 2 ನಿಮಿಷ)

ವ್ಯಾಯಾಮ 5 :

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಎಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆ ರೀತಿ 30 ಬಾರಿಯಂತೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ 100ರವರೆಗೆ ತಲುಪಿ.

ಪಿ. ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಡಿ. ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಿಡುವುಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 6 :

ದಿನಕ್ಕೆ 2 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹಾಗೇ ಅದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿ. ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ 200 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. 'ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ ಇಡೀ ದಿನವೂ ಸಾಕಾಗಲಾರದು' ಎನ್ನಿಸಿರಬೇಕು. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್. ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆ ಪಡಬೇಡಿ. ಈ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ, ಊಟವಿರಲಿ- ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರದೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದ್ದಾದರೆ ಬೇಸರಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಾಗಿ ಆಗೀಗ ನೀವು ಬೇರೊಂದು ಸೆಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಜಂಪ್ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ಬೇಸರಿಕೆಯೂ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ; ಲಾಭವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಟಿಪ್‌ಗಳು

■ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಾವೂ ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳತೊಡಗುವ ಗುದದ್ವಾರ ಮಂಸಖಂಡಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ-ತೊಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರವಿಡಿ. ಅವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ದುಡಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. 40-50

ಮತ್ತೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೇನೋ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶೃಂಗಾರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸುಲಭ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಶೃಂಗಾರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ಎರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ದೃಢವಾಗಿರುವ ಮ್ಯಾಟ್ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ. ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು. ಸಡಿಲವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ-ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಯನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ-ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು !

1. ಸುನಾಮಿ ಲಿಫ್ಟ್ಸ್

ಇದನ್ನು ಮೊದಲು 'ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಲಿಫ್ಟ್ಸ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊನ್ನಿನ ಸುನಾಮಿಯ ನಂತರದಿಂದ ಈಗ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಹೆಸರನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸುನಾಮಿ ಅಲೆಗಳ ರೀತಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ದೂರವಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಬದಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಂತಿರಲಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಭುಜ, ತಲೆ, ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನ ಭಾಗ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ. ದೇಹವನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ನೆಲಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ. ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಸುನಾಮಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ

ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದವರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೊರಕುವ ಲಾಭಗಳಿಗೇನೂ ಕುಂದುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

■ ವೃದ್ಧರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮೂತ್ರ ಜಿನುಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

■ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವಂತೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡ್ಡಾಯ.

■ 'ನಾನಿನ್ನೂ ಯುವಕ/ತಿ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಮುರಿದಿಕ್ಕಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನಗಿದೆ. ನನಗೇಕೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ?' ಎಂದು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡದಿರಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಜಬ್ಬಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೋ - ಅದೇ ರೀತಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ. ಈಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆಂದೋ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು ನಿಂತೀತು ಜೊತೆಗೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರ ಗತ್ತು-ಗಮತ್ತೇ ಬೇರೆ!

■ ನೆನಪಿಡಿ. ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ-ಯಾವಾಗ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

■ 'ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಹಿಡಿದೂ-ಬಿಟ್ಟು ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರದಿರಿ. ಅದು ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು



ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಬ್ಲಾಡರ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಶೀಘ್ರ.

■ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುವುದು ಸುಲಭ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಸದೃಢಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದೂಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅವನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ? ಆಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಿಗುಗೊಂಡಳೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಪೆರಿನಿಯೋಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲು ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಅವನು ತಾನೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕ?

ಕಡೆಯಲ್ಲೊಂದು ಲವ್ ಟಿಪ್

ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ) ಎಲ್ಲಾ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲವ್ ಟಿಪ್ ಇದು. ಸಮಾಗಮ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ. ಅದರ ಬದಲು, ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಆತ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಪಿ.ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸುವುದು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾಡತೊಡಗಬೇಕು. ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಕೆಯಾದರೆ ಆಕೆಯೂ ಅದನ್ನು ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೆಂಥ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಂದರೆ ಆ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ-ಗೆಳತಿಯರಿಗೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸದೆ ಇರಲಾರರು! ಗುಡ್ ಲಕ್ !!

ಇರುತ್ತೀರಾದರೆ ಒಟ್ಟು ಐದು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದಾದರೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

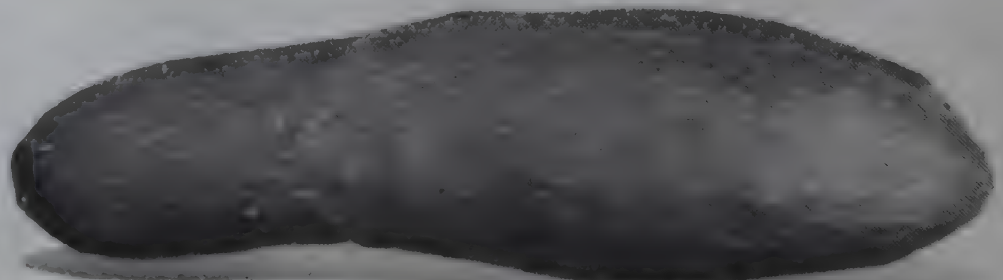
ಸುನಾಮಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂಗೈಗಳು ಮುಗಿಲನ್ನು ನೋಡುವಂತಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಟಕ್ಕನೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ರೀತಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪುಟಿದಂತಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

2. ಪಾತರಗಿತ್ತಿ ಪಕ್ಕ!

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಚಿ. ಪಾದಗಳು ನೆಲಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರಲಿ. ಈಗ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಗಾಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಪಾದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ನೋಡುವಂತೆ ಎದುರುಬದುರಾಗಿಸಿ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ಹೊರಮುಖ ವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದೆಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸಿ. ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಒಳತೊಡೆಗೆ ಕೈ ಕೊಟ್ಟು ನೆಲದೆಡೆಗೆ ಬಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತೀವ್ರ ನೋವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಡಿ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದಲ್ಲ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಮುಖವಾಗಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ನೀವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕುಳಿತೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರಸ್ಪರ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ('ಇದೇನಪ್ಪಾ? ಎಲ್ಲರೂ 63 ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಇವರು 36 ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಬೈದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ, ನಂತರ 63 ಇದ್ದಿದ್ದೇ!). ಬೆನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ. ಅಂಗಾಲುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ತಾಗುವಂತಿರಲಿ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹೊರಮುಖ ವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲದೆಡೆಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ನಮಗೊಂದು ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಿ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶೃಂಗಾರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ... ಓಕೆ. ಎಂಜಾಯ್!



ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೌತೇಕಾಯಿ

● ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ರಸವಾಗಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಲಾಡ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪಚಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 100 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸ ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 16. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸದ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ತೊವ್ವೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಢೂತಿ ದೇಹದವರು ಸಣ್ಣಗಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಪಚಡಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ದೇಹತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೀಲುವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಇತರೇ ಉದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೌತೇಕಾಯಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಾಂಶ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ 6 ಔನ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೌತೇಕಾಯಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಗಾಜರುಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ, ಸಲಾಡ್‌ನಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವ ಗಂಧಕ ಹಾಗೂ ಮುಖಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಲವಣಗಳು ಸೌತೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವವರು ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಗಜ್ಜರಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಚಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಕೈಕುಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆಯಾದರೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಲವಣಾಂಶವನ್ನು ದೇಹವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹವು ಯೌವ್ವನಭರಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣವಾಗದಂತೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಕರ ದೇಹವು ದಢೂತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಯೌವ್ವನದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವು ಅಮೂಲ್ಯ ಮದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಕೂಡಲೇ ನಾಲಿಗೆಯ ಒಣಗುವಿಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಅದರ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಎಳನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಲವಣಾಂಶಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಗಾಗ ಹಸಿವು ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುವವರು, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಮಯವಾಗಿರಿಸಿ, ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ.

"ಹಿತ ಮಿತ ತತ್ವವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು"

– ಕೆ. ಶಾಂತಯ್ಯ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

● ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಹಸಾರ.



ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು- ಕೆ. ಶಾಂತಯ್ಯ. (ಕೆಂಪಯ್ಯ ಮಠದ ಶಾಂತಯ್ಯ.) ರಾಯಚೂರಿನ ವೀರಶೈವ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಕೆಂಪಯ್ಯ ಮಠ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ 1934 ಆಗಸ್ಟ್ 31 ರಂದು ಇವರ ಜನನ. ತಂದೆ ಶರಣಯ್ಯ, ತಾಯಿ ವಿರುಪಮ್ಮ. ಶಾಂತಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೌಕರಿಗೆ ಸೇರಿದರು. ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮ-ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಂದ ಎಂ.ಎ. ಎಂ.ಎಡ್. ಪದವಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ (5 ವರ್ಷ), ಶಾಲಾ ತಪಾಸಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ (3), ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿ (5), ಜಿಲ್ಲಾ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ (9), ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ (6), ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ (10) 38 ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ ಸರಕಾರಗಳಿಂದ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಇವರ ಸೇವಾವಧಿ ಎಷ್ಟು ಕಲಂಕರಹಿತವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಸೇವಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಕಪ್ಪು ಷರಾ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರೂ ಇವರ ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ ಯೋಜನಾ ವರದಿಯ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಸಿಂಹಪಾಲು ಇವರದೇ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಹತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸನಡೆಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸೂ ಇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಕೇಂದ್ರಿಕರಣವಾದದ್ದು ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದವರೂ ಇವರೇ. ಕಾಯಾ-ವಾಚಾ-ಮನಸಾ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವ ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಯ, ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ನೀರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಎಲೆಯಂತೆ ಆಸೆ, ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಗೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದವರು, ಶಿಕ್ಷಣ ರಂಗಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾದವರು.

ಇವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವೂ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಷ್ಟೇ ನಿಷ್ಕಲಂಕ. ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರವೂ ಮೈಸೂರಿನ ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ 9 ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅನೇಕರಿಗಾಗುವಂತೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಇವರಿಗೆ ನಿರಾಶೆಯ ಘಟ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿ ವಿಶಾಲಕ್ಷಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ನೆರಳಾಗುತ್ತ ಬಂದವರು. ಐವರು ಮಕ್ಕಳು (ನಾಲ್ವರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು) ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಂತಯ್ಯನವರು ಸದ್ಯ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರದ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಾವಧಿಯ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಧನ್ಯರಾದ ಶಾಂತಯ್ಯನವರು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕುತ್ತ, ಮುಂದಿನದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸದೆ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶ.

ಶಾಂತಯ್ಯನವರು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಗೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು



ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

? ನಿಮಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇತ್ತೇ?

☛ : ಹೌದು ಇತ್ತು. ನನ್ನ ತಂದೆ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ತು. ಏಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಯ್ಯಣ್ಣ ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸಿದರು. ಅದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಯಿತು.

? ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?

☛ : ನನಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪುಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

? ನೀವು ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದಾಗ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

☛ : ತಿನ್ನುವ, ಕುಡಿಯುವ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಗೆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಲೋಭನೆಗೊಳಗಾದರೆ ತಾನೇ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವುದು!

? ನೀವು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ನರಳಿದ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ ನೆನಪಿದೆಯೆ?

☛ : ಇಲ್ಲ, ಗುಲಬರ್ಗಾ, ಬೀದರ್, ರಾಯಚೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳಿಲ್ಲ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಬಂದಿರಬಹುದಷ್ಟೇ.

? ನೀವು ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ತೇ?

☛ : ಆ ಹುದ್ದೆ ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿಸ್ತು ಇತ್ತು. ಆ ಶಿಸ್ತೇ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿತ್ತು.

? ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ?

☛ : ಇದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕಂಬಿ ಸಿದ್ಧರಾಮಣ್ಣ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

? ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿತ್ತು?

☛ : ನಾನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಲಘು ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ 5.30ಕ್ಕೆ ಅಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

? ಈಗ ನೀವು ನಿವೃತ್ತರು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನಚರಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು?

☛ : ನಾನು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ 12 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು ಆರು ಗಂಟೆಗೆ, ಮಲಗುವುದು ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ. ಈಗ ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್ ಇದೆ. ಕನಿಷ್ಠ 3 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

? ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಿರಿ?

☛ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. 8 ಗಂಟೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅನಂತರ ಹಾವನೂರ ವೃತ್ತದ ಬಳಿಯಿರುವ ನಗರ ಕೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಂಪು ನಿದ್ರೆ, ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲ. ಭೇಟಿಗೆ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓದು, ನಂತರ ಮಲಗುವುದು.

? ನೀವು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತೀರಾ?

☛ : ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದರೆ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು-ನಾವು ಕೇಬಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಚ್ಯಾನೆಲ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ಇಲ್ಲ.

? ತಲೆನೋವು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು ನಿಮಗೂ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

☛ : ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ತಲೆನೋವೆಂದರೇನೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವೆಂದು ಹಣೆಗೆ ಕೈಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಕುಳಿತಿಲ್ಲ.

? ನೆಗಡಿಯೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಾ?

☛ : ಶೀತದಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮೊಸರು ಉಂಡ ಮರುದಿನ ನೆಗಡಿ ಹಾಜರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮೊಸರನ್ನೇ ವರ್ಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೆಗಡಿಯ ಕಾಟವಿಲ್ಲ.

? ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಿರಾ?

☛ : ಇಲ್ಲ.

? ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ?

☛ : ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಬಲಗಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

? ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು?

☛ : ಹೋಳಿಗೆ, ಚಪಾತಿ, ಮಾವಿನ ಸೀಕರಣೆ. ಇಷ್ಟವೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

? ನೀವು ಅಡಿಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ?

☛ : ಇಲ್ಲ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.

? ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?

☛ : ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತ ತತ್ವ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದು. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.

? ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?

☛ : ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಸಮಯಪಾಲನೆ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಬೇಕು. ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ತಹತಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಗೂ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಏಕ ಪತ್ನಿ ವ್ರತ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

? ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?

☛ : 70 ವರ್ಷ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ :

ಕೆ. ಶಾಂತಯ್ಯ

ಮನೆ ನಂ. 359, 3ನೇ ಹಂತ,
1ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, 10ನೇ ಮೇನ್,
2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ದೂರವಾಣಿ : 23224294.



ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಜರಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲೋ ಇರಬಾರದು ಎಂಬುದು ಬೌದ್ಧರ ತತ್ತ್ವ. ತಿನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಊಟ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿತ್ತು. ಊಟಕ್ಕೇಳುವಂತೆ ಮನೆಯೊಡತಿಯ ಅಪ್ಪಣೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಕೈ ತೊಳೆದು ಊಟದ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸುವುದು, ತಾಯಿ ಬಡಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೂತು ತಿನ್ನುವುದು, ಊಟದ ಜೊತೆಗೇ ಪಾಕದ ವಿಮರ್ಶೆ, ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಇದ್ದರಂತೂ ಬೆರಳು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಭಂಗಿಗಳು ಈ ಚಿತ್ರವೇ ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ.

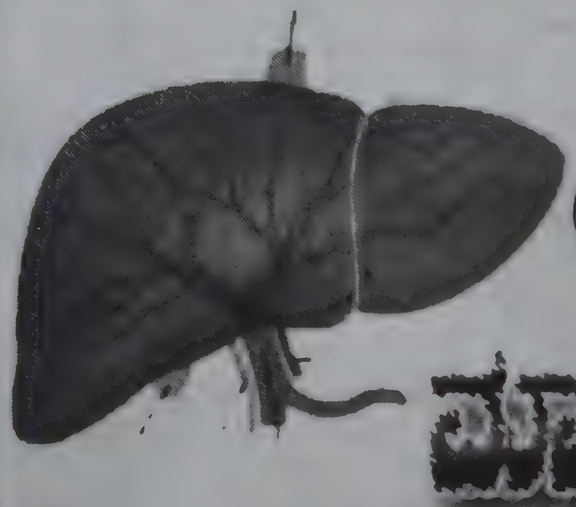
ಡೈನಿಂಗ್ ಹಾಲ್, ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಹೆಸರಿಗಷ್ಟೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಾಪಿತರಾದರೆ ಏನು ತಿಂದೆವು ? ಎಷ್ಟು ತಿಂದೆವು ? ಹೇಗಿತ್ತು ? ಯಾವುದೂ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಿವೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಯಾರಿಗೂ ಈಗ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಸ್‌ಪೇಪರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಟಿವಿಯ ರಿಮೋಟ್ ಏನಾದರೊಂದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯವಿತ್ತು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬ್ಯುಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಕಾಯಲು ಜೊತೆಗೆ ಕೂತು ತಿನ್ನಲು ಯಾರಿಗೂ ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರೂ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೈ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಿನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿತು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿಂದಾಗ ಸಂದೇಶ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾವು ತಿಂದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಿಂದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸಂದೇಶ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಒಬೆಸಿಟಿ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜೂಡಿಕ್ ಎಸ್. ಸ್ಟೆರ್ನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಅದರ ರುಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಡಿ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ, ಮೊದಲು ಮೂಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ನೆಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ಜಗಿದು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಗಿಯುತ್ತಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವೂ ಈಗಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಯಶಸ್ಸು, ಸಂಪತ್ತು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಟ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜುಟ್ಟಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇಂದಿನ ನಿಯಮ. ಹಾಗೆಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೀರಾ ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸರಿಯಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸುಖ. ತಿನ್ನುವ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ●





ಯಕೃತ್ತಿನ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು

ಯಕೃತ್ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ; ಪಾಚನಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವೂ, ಮಹತ್ವವೂ ಪಡೆದಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಕಿಣ್ವಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಯಕೃತ್. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರಸ-ಸಕ್ರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸುಕ್ಷಮ ಯಕೃತ್ ಅತ್ಯಂತ ಆಗತ್ಯವಿದೆ. ಯಕೃತ್ ಇಲ್ಲದೇ ಜೀವನವಿಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅದು ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾದರೆ ಸುರಳಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಲಿವರ್‌ಫೆಲ್ಯೂರ್' ಅಥವಾ 'ಯಕೃತ್ ದೋಷ' ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಪರಿಚಲನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ, ವಿಷ ಅಂಶಗಳು ಜಮಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಹೃದಯ ಮೊದಲಾದ ಶರೀರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಬಾವು (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್), ಸಿರಹೋಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ತಗುಲುವ ರೋಗಗಳು. ಔಷಧಿಗಳು, ವಿಷಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲ ಕಾರಣಿಕಗಳು. ಜನರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಫಲತೆ, ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆಗೆ ಹಲವು ತಪ್ಪುನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಪಿತ್ತರಸ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಯಕೃತ್ ಎಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸೋಣ.

ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ವಿವಿಧ ಜನ್ಯ ವೈರಾಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಯಕೃತ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೋಶಗಳು ಇವುಗಳ ದಾಳಿಗೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಾಲು, ನೀರು ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' (ಕಾಮಾಲೆ) ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ'ಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ', 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ'ಗಳು ಸಂಕ್ರಮಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ರಕ್ತಪಡೆಯುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ರಮಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವನಂತರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಾಮಾಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಬಾವು, ನಿಸ್ವಾದವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ'ದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲಕಾಲ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ, ಸಮರ್ಪಕ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ ಶುರು ವಾಯಿತೆಂದರೆ-ರೋಗಿಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಶುರುವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಾಡು ವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಕೂಗು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಶ್ವಾಸ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿ ಸೆಳೆತ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಮಲದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಇತರ ಅಂಶಗಳು. ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭವತಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಚತೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಶಕ್ಯ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ'ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸುದೈವಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರಕ್ತಪೂರಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ (ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್)

ಇದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ ರೋಗ. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಅದು ಬಿರುಸಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ,

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದುಂಟಾಗಿ, ಔಷಧಿ ಮೊದಲಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಿರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ, ಅಶಕ್ತತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಗೋಚರಿಸಿ ನಂತರ ಯಕೃತ್ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಮಲ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಸಾವಿನಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳು

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹವರಿಗೆ 'ಆಲ್ಕೊಹಾಲಿಕ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಫ್ಯಾಟಿಲಿವರ್, ಸಿರೋಸಿಸ್ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಯಕೃತ್ತಿನ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪೀಡಿತರಾಗುವರು.

ಸೋಂಕು, ಔಷಧಸೇವನೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯಕೃತ್ ಮೊದಲೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಷಸಮಾನ. ಇದರಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಉಂಟಾಗಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಸಿರೊಸಿಸ್ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಿಸ್ಟ್ ಸರ್ಕೋಸಿಸ್

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಮೀಬಾ ಪರಾಜೀವಿ ಸಂಕ್ರಮಿತ ಪ್ರಭಾವ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ, ಉದರದ ಮೂರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಯಕೃತ್ತಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಹೈಡೆಟಿಡ್, ಸಿಸ್ಟ್, ಸರ್ಕೋಸಿಸ್ ಪರಾಜೀವಿಯ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಕಾರಣ ಯಕೃತ್‌ಗೆ ಸಿಸ್ಟ್ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ಸಂಕ್ರಮಿತ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಸೇವೆಯಿಂದ ಬರುವುದು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಯಕೃತ್ ಮೊದಲೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣು ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯವಾಗುವ (ಲಿವರ್‌ಫೆಲ್ಯೂರ್) ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಔಷಧಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರಿಫೆಮಸಿನ್, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಾದ ತಾಮ್ರ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಯಕೃತ್‌ನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ ಕ್ಷಯಕ್ಕೂ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಮುಗ್ಗಲು ಸಜ್ಜೆ, ಗೋಧಿ, ಮೆಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗಿ ನಿಫ್ಲೊಟಾಕ್ಸಿನ್ ವಿಷವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುವ ಭಯವಿದೆ. ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ತಗುಲಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು.

ಯಕೃತ್ ಪುನರ್‌ರಚನೆಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಳಿದರೂ ಅದು ಪುನರ್‌ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ತಗಲುವ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಂಭೀರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ತಗಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರದೂಷಣೆಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸದಿರಿ. ನೀರು ದೂಷಿತವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಇಲಿ, ಕೀಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಹೊರಗಡೆ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಮಿಠಾಯಿಗಳು, ರಸ, ಪಾನೀಯಗಳು ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಕಾರ್ಯದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಇದೇ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿಯಮ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ', 'ಈ' ಜೊತೆಗೆ ಎಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್, ಸಿಸ್ಟೊಸರ್ಕೋಸಿಸ್, ಹೈಡೆಟಿಡ್‌ಸಿಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸಿರೊಸಿಸ್ ಬರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯವೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಪ್ರದೂಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಕ್ಷತಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳಸಿದ, ಮುಗ್ಗಲು ಮೊದಲಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವುಂಟು ಮಾಡುವ ಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ, ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಅಶಕ್ತತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಯುವಕರಲ್ಲಿಯೂ ಸುಸ್ತು, ದಣಿವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲ.

ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಫಲವಾದ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಉಪಚಾರ ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಅದು ಗಗನಕುಸುಮ. ಕೆಲವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯೂ, ಜಟಿಲವೂ ಆಗಿದ್ದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಫಲವಾಗುವುದೆಂಬ ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಕೃತ್ತನ್ನು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. •

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಆಲಿಸಿದಿರಾ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಲೋಪ ಉಂಟಾದರೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗ ಅದರ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಬನ್ನಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಬೆನ್ನು

ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಜನರು ಅರಿಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನೀವು ಧರಿಸುವ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ಶೂಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲ ದಿನ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಅಥವಾ ಫ್ಲ್ಯಾಟ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಬಳಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುನೋವು ಆರು ವಾರಗಳತನಕ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ಮೂಗು



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೂಗು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಗು ಕೆಂಪಗಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೇತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮ್ಯೂಕಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಥ ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೂಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಕೇತ ಕೂಡ.

ಎದೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ರೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೇ ಉಪಚಾರ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಡೆ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗಂಟಿನಂಥದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಮೆತ್ತಗೆ, ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು, ನಿಪ್ಪಲ್ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ರಾವ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಕೇತಗಳು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿನದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾದರೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ಕೈ ಹಾಗೂ ಉಗುರು

ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಉಂಟಾದುದು ಥೈರೈಡ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕೈಗಳು ಕಂಪಿಸುವುದು ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿಕಲ್ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಗುರುಗಳ ಗುರುತೆಂದರೆ ಅವು ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣ ತಾಳಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಪದರು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಉಗುರುಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೇಗ-ಬೇಗನೇ ತುಂಡರಿಸುವುದರ ಅರ್ಥ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡ. ಶುಷ್ಕ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಆಕಾರ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡ ಉಗುರುಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಶ್ವಾಸದ ಗಂಭೀರ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಎಂಫಿಸೆಮಾದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಗುರುಗಳು ಮೇಲ್ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವುದು, ಸತುವು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಪನೀರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾರಾದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಲವು ಪಟ್ಟು

◆ ◆ ◆ ◆

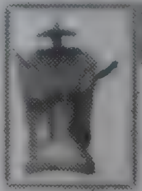
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ಅದರ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಏನು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ

◆ ◆ ◆ ◆

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವಾರಗಳತನಕ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾದರೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೂ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರೆದರೆ, ನಿರಂತರ ದಣಿವು ಅನಿಸುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬಹಳ ದಿನಗಳತನಕ ಧ್ವನಿ ಹೋಗಿಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ತ್ವಚೆ

ಚರ್ಮತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಚಕ್ರಾಕಾರದ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇವು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿವರ್ಣದ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು



ಮೂತ್ರ

ದೇಹದ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ತೀರಾ ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅಥವಾ ಡೀಹೈಡ್ರೇಶನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬುರುಗಿನಂಥದು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ತೀರಾ ದಟ್ಟ ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಜಠರ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೂದಲು

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿತನ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ-ಒಣಗಿದಂತಾಗಿರುವ ಕೂದಲುಗಳು ಸೌಮ್ಯ ತೆರನಾದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಇತರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ತ್ವಚೆರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಪಚನ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪುದಿನಾ



ಪುದಿನಾ - ಭಾರತೀಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ, ಚಟ್ನಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಸಾಲೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಪುದಿನಾ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಅಂಶದಿಂದ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ. ಇದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ, ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ.

ತಾಜಾ ಪುದಿನ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇಂಗು, ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅರೆದ ಜೀರಿಗೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ರುಚಿ, ಸ್ವಾದ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುವುದು. ಪಚನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಿಸ್ತೇಜ ಮುಖವು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು.

ಪುದಿನಾರಸದಲ್ಲಿ ಕಟು, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ರೋಚಕ, ದೀಪನ-ಪಾಚನ ಮತ್ತು ವಾಯು, ಕಫ, ವಾಂತಿ, ಉದರ ಬೇನೆ, ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳ ನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆಮಶಂಕೆ ರೋಗ, ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ (ಗ್ಯಾಸ್) ಮೊದಲಾದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಕಾರಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಪುದಿನಾ.

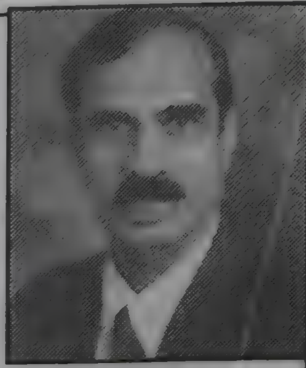
ಕರುಳು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಪುದಿನಾರಸದ ಉಪಯೋಗ ತುಂಬ ಫಲಪ್ರದವಾದುದು.

ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದಲ್ಲಿ ಪುದಿನಾದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ರಸದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುವುದು. ಪುದಿನಾದ ಕೆಲ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ಪುದಿನಾ, ತುಳಸಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯು ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಪುದಿನಾ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಋತುಮಾನದ ಜ್ವರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
* ಪುದಿನಾ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು, ಉದರ ರೋಗಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.
* 5 ಮಿ.ಲಿ. ಪುದಿನಾ ರಸ, 5 ಮಿ.ಲಿ. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಮತ್ತು 1.5 ಗ್ರಾಂ ಸೈಂಧದ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.
* ಪುದಿನಾ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ●

ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗ

ಕಾಡದಿರಲಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು



● ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್



ಈ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಗಳ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಇದ್ದವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪತ್ರಗಳು-ಒಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು 28 ವರ್ಷದ ಯುವಕನಿಂದ ಬಂದಂಥವು ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವುಂಟೆಂದು ಇವುಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ (ಹೆಸರು, ಊರು ಬಿಟ್ಟು) ಅವರ ಪತ್ರವನ್ನು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

● ನಾನು 20 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಈ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

1. **ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಂದರೆ ಏನು?**
ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳುಂಟು. 'ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗ', 'ಸ್ವಯಂ ಮೈಥುನ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. 'ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು', 'ಜಟಕಾ ಹೊಡೆಯುವುದು' ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಇದನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲಿ, ಪುರುಷನಾಗಲಿ ತಂತಾನೇ, ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯುವಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ಹಸ್ತಮೈಥುನ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿಯೂ ಇದರ ವಿವರಣೆ. ಸಂಗಾತಿಯೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

2. **ಇದನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರು ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**
ಇದು ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ! ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಬಹುದು.

3. **ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ತಲೆದಿಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಚಟ ನನಗೆ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ 5-6 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಡೆದಾಗ ನನ್ನ ಲಿಂಗ 4-5 ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬರೋಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು?**

ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳುಂಟು. ತಲೆದಿಂಬು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನವೇ! ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕದ ಭಾವನೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟೆ ಬಂದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿವರಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ವೇಳೆ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದರೂ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಸಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಪೂರಕ. ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಲ್ಪನೆಯ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ರೇಕ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅರಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆಯಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅವು ಹರಿದು ಹಂಚಿ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿದಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಗಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

4. **ನಾನು ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮವಾದಾಗ ಆಗಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದಾ?**
ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೀಗೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಆತಂಕವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

5. **ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯಾ?**
ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇದರಿಂದಾಗದು.

6. **ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ನಾನು ಹಿಂದೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವಿಚಾರ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯಾ?**
ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಗಂಡಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗದು. ಆದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದ ಅಥವಾ ತೊಡಗದಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸೆಳೆತ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಕೊರತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅನುಭವ ಅವಶ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ

ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

7. **ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವಾ?**
ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ.

8. **ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಯೋ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಯೋ? ಇದನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಯಾರಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದೇ? ನಾನು ತುಂಬಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬೇಗನೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**
ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಸಲ್ಲದು. ಹೇಗೆ ನೀರಡಿಕೆ, ಹಸಿವು ಉಂಟೋ ಹಸ್ತಮೈಥುನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ ಸಾಧ್ಯ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅದು ಅನ್ವಯಿಸುವಂಥದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಾರದೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ದೂರಮಾಡಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

ವಯಸ್ಸು 28. ನಾನಿನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಮಾರು 13 ರಿಂದ 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಂಥ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಈ ದುಶ್ಚಟ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈಗ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭದ 4 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 4ರಿಂದ 7 ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಆಸೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತಿದೆ. ನನಗೀಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿರಾಶೆಯಾಗಿದೆ. ಪವಿತ್ರವಾದ ಯೌವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಆಸೆ-ಆಸಕ್ತಿ-ಉತ್ಸಾಹಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ 14 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದುದೇ ಈ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗು ಎಂದು ಕೂಗಿ-ಕೂಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ನನಗೀಗ 'ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ-ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ'. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'Life and Death' ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ 28 ವಯಸ್ಸಾದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಈ ಮದುವೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮದುವೆ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು-

● 1. **ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಇದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**
ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಮೂನೆ.

2. **ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೇ?**
ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಷ್ಟೆ. ಅದು ದುಶ್ಚಟವಲ್ಲ. ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ತಪ್ಪು.

3. **ಸುಮಾರು 14 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ಬೇಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ತಿಳಿಸಿ.**
14 ವರ್ಷದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ. ಸ್ಖಲನವಾಗಬಾರದೆಂಬುದೂ ನಿಮ್ಮಾಸೆ. ಅದ್ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನೀವು ದೂರವಾಗಿರುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆನೆಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವಾಗದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ನಡೆಸದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

4. **ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಗಡುಸಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.**
ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.

5. **ಜನನಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಕೋಚದ ಮನೋಭಾವನೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**
ಜನನಾಂಗ ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಕಾರಣ ಆತಂಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ. ಎಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಚಿಕ್ಕದು ಕಂಡಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

6. **ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ತಿಳಿಸಿ.**
ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಬರುವಿರಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ.

7. **ನಾನು ಮದುವೆಯಾದರೆ, ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅವಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗುವಳೋ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?**
ಭಯವೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂದು ಬಲ್ಲಿರಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲದ ಆತಂಕದಿಂದ, ಭಯದಿಂದ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

8. **ಹಸ್ತಮೈಥುನ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು, ಮದುವೆಯಾದರೆ, ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ?**
ದುಶ್ಚಟವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ!

9. **ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇವರಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರೂ ಸಹ ಸುಖಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ತಿಳಿಸಿ.**
ಎಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿದೆಗಳಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ಬಾರಿ, ಹಲವು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದುಂಟು.

10. **ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಪುನಃ ಯೌವನ ಮರಳಿ ಬರಬಹುದೇ ತಿಳಿಸಿ.**

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.
2. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ.
3. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಲಕ್ಷಣ.
4. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.
5. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
6. ಮದುವೆಯಾದವನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
7. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.
8. ವಯಸ್ಸಾದವನು, ಮುದುಕರು, ಮುದುಕಿಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
9. ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗಷ್ಟೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ.
10. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.
11. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಲಿಂಗರತಿಯ ದ್ಯೋತಕ.
12. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸುತನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಸ್ವಪ್ನದೋಷದಿಂದ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.
14. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ.
15. ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥಗಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿವೆ.
16. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನೋಡಿಯೇ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು.
17. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
18. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನರಸಲಾಗದವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.
19. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
20. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.
21. ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಂಟದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
22. ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಂಭೋಗವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಸರಿಯಾದ ತಿಳವಳಿಕೆ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

11. **ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬಹುದು? ತಿಳಿಸಿ. ಅದರಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದು ತಿಳಿಸಿ.**

   ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳವಳಿಕೆಯಿದ್ದವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ದಿನ ತೊಡಗದಿದ್ದಾಗ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಆಸಕ್ತಿ ಪುನಃ ಮೂಡಲು ತೊಂದರೆಯೆನಿಸಬಹುದು.

12. **ನಾನು ಈಗಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೋ? ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ? ತಿಳಿಸಿ.**

   ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

13. **ನನ್ನ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರದ ದೈಹಿಕ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯದ ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ಮೋಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಭಾವನೆ ನನಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

   ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

14. **ಹಸ್ತಮೈಥುನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ?**

   ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ!

15. **ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ತರನಾದ ಸೈಡ್-ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ತಿಳಿಸಿ.**

   ಯಾವುದೇ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳು (ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು) ಇಲ್ಲ.

16. **ಹಸ್ತಮೈಥುನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು ನಾನೊಬ್ಬನೆಯೇ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ. ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ನನ್ನಂಥವರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**

   ಅದೇ ದುರಂತ! ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ.

17. **ಒಂದು ವೇಳೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ತಿಳಿಸಿರಿ.**

   ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

18. **ನನಗಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾನೆಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾಗುವೆನೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

   ನಿಮಗಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕದ ಮನೋಬೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳವಳಿಕೆಯಷ್ಟೆ.

19. **ನನಗೆ ಸೊಂಟದ ಬಲಭಾಗವು ಹಿಡಿದಂತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯವಿದೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ನಿನಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.**

   'Dolonex*IM' Intramuscular Solution ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ 4 ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗೋಸ್ಕರ ಮುಂದೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನಾನು ತುಂಬಾ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ನೋವುಗಳು ಪರಿಹಾರ ವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಸಿ.

   ಮೂಳೆ ಜರುಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸಾಧ್ಯವುಂಟು. ಮಾಡಿಸಿ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾದ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರ ಬಿಡಿ. ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ದೇಹ ಬೇಗ ದಣಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

20. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಉಳಿದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು.

21. ನನಗಿರುವ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಾನಿದುವರೆವಿಗೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನ ನಾಶವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತೇನೋ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಭವಿಷ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ದೂರ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೆಂದೂ ಈ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಬಾರದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ ತಿಳಿಸಿ.

ತಿಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಈಗ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

22. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವ ನನ್ನ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಗಳು ನನ್ನ ಮತ್ತು ಅವಳ ಮದುವೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುವವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: "ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸೋದು". ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ನನಗೆ ಒಂದು ದಿನ ತಿಳಿಸಿದಳು. ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ದೇವರ ವಿಚಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಂಬದವನು. ಇವಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದಂತಾಯಿತು. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ-(ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಖಾಯಿಲೆ)- ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸುಳ್ಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲೇ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಲೇ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ನಾವಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ! ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತಂಕವನ್ನು ತೊರೆದು, ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದು ಭವಿಷ್ಯದ ನುಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ!

23. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟ ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದೆ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಯಾರಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆದರೆ ಸಾಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರ ಕೊಡುವಿರಾ ತಿಳಿಸಿ.

ಹಲವು ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸ್ಖಲನ, ಧಾನ್ಯ ನಾಳ, ಆರೋಗ್ಯ ತಾಳ ಮೊದಲಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಯಾವುದೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಸರಿಯೇ! ಆದರೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಚಾರಕರ ಬಳಿ ಬೇಡ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 'ಸುಮನ', ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ನೂರಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ.
ಇ-ಮೇಲ್: tssrao19@yahoo.com Mobile: 9845282399.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುವ ಭಯ

ಹೆದರಿಕೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಹಾಗೂ ನಿಯಮ ಪರಿಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೂಡ.

ಭಯ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೇನೊ ಸರಿ, ಆದರೆ ಸದಾ ಹೆದರಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಂಜುಬುರುಕುತನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಮನೋಬಲವು ಕೂಡ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟವಿಚಾರಗಳ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತ-ತೇಲುತ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಯಂ ತನ್ನ ಚಿಂತನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹಾಳೂಗೆಡವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೊ, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಭಯ, ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ನಿರರ್ಥಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಷ್ಟೊ ಜನ ರೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸದಾ ನಾನಿನ್ನು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣ ಸಾವನ್ನು ತಮ್ಮ ತಲೆಗಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ ಗರ್ಭ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಗಲ್ಲುಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಲಾಯಿತು. ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರು. ನಂತರ ಗಂಟಲಿನ ಬಳಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ನಳಿಗೆ ಇಟ್ಟು ನೀರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಟಪ್-ಟಪ್ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆ ಅಪರಾಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ರಕ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಅವನಿಗೆ ನಿನ್ನ ರಕ್ತ ಸಾಕಷ್ಟು ಹರಿದುಹೋಗಿದೆ, ನೀನಿನ್ನು ಸಾಯುವವನಿದ್ದೀಯ ಎಂದೇ ಹೇಳಿದರು. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅವನ ದೇಹದಿಂದ 8-10 ಹನಿ ರಕ್ತ ಮಾತ್ರ ಹೊರಟು ಹೋಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯದಿಂದ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದ.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರು ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದೆಯೆಂದು ಅವನ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ವೈದ್ಯರು ಅವನ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಲಂಕಷ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಸರ್ಪದಂಶದ ಯಾವುದೇ ಕುರುಹು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಗಾಬರಿ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತೆಂದರೆ ಗಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರದ ಬಳಿಕವೂ ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯಭೀತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕೂಡ ಹಾವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯೇ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಭಯದಿಂದ ಇಡೀ ದೈಹಿಕ ಅವಸ್ಥೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪಚನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ದೇಹದ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಅಪರಿಪಕ್ವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅವರ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉಡುಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಅದು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಾಂತರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ರೋಗ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತಿನ್ನಲಾರದಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಭಯದ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬಹುತೇಕ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ನೆಲೆಯೂರದಿರಲು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಭೂತ-ಪ್ರೇತ, ರಾಕ್ಷಸರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಭಯದ ಬೀಜ ಶೀಘ್ರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅದು ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಂದಾಚಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಭಯದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಇದರಿಂದ ಸ್ವತಃ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಿ, ಇತರರನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಹೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಭೀತಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಏನಾದರೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೂರದರ್ಶಿತ್ವ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕಶೀಲ ಗುಣವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ

ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಏನಿದು ಸಿಂಡ್ರೋಂ ? ಏನಿದು ವಿಚಿತ್ರ ಪದ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿರುವಿರಾ ?

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರದಿದ್ದರೂ ಸಿಂಡ್ರೋಂ (Syndrome) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಇಂಥ ಸಿಂಡ್ರೋಂಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಅಂಥ ಒಂದು ಸಿಂಡ್ರೋಂ.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ (Down's syndrome), ವರ್ಣತಂತುಗಳ (Chromosomes), ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ವರ್ಣತಂತುಗಳ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ನಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಕೇಂದ್ರ (Nucleus) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶ, ಕ್ರೋಮ್ಯಾಟಿನ್ ಎಂಬ ದಾರದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೋಮ್ಯಾಟಿನ್, ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ದಾರದಂತಿರುವ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಡಿಆಕ್ಸಿರೈಬೋನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (D.N.A) ದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೊಮ್ಯಾಟಿನ್, ಬಿಡಿಬಿಡಿ ರಚನೆಗಳಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವರ್ಣತಂತು (Chromosomes) ಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ 22 ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳೂ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಒಂದು ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ ; ಇವು ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ XY ಎಂದೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ XX ಎಂದೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, 46 ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜೀನ್ (Gene) ಅಥವಾ ತಳಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ, ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ನಮ್ಮ ವಂಶದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಂದುಕೊಡುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಜೊತೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಉದ್ದ ತೋಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ತೋಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಣತಂತು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುವಾಗ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಜೀವಕೋಶದ ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪೂ ಒಂದೊಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಜೀವಕೋಶವು ಎರಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎರಡು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ, ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ 23 ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂನ ದೋಷ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಆಗುವುದು. ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಆಗಲು, ಒಂದು ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗದೇ ಜೀವಕೋಶದ ಒಂದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಕೋಶ, ಆ ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ನಾನ್‌ಡಿಸ್‌ಜಂಕ್ಷನ್ (Nondysjuction) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ತಳಿಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು, ಸಹಜ ಅಂಡಾಣು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ 46ರ ಬದಲು 47 ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೋಷವಿದ್ದರೆ, ಇತರ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ದೋಷ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಹಜ ವಿಭಜನೆ ಆಗಬಹುದು.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಅನ್ನು 21 Trisomy ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, 21ನೇ ಜೊತೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, Trisomy 18 ಅನ್ನು ಎಡ್ವರ್ಡ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂದೂ, Trisomy 13 ಅನ್ನು ಪಟಾವು ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೋನೋಸೋಮಿ (ವರ್ಣತಂತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ಉಂಟಾದರೆ, ಬದುಕುವುದೇ ಕಷ್ಟ.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ?

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ, 700 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, 21ನೆಯ ಜೊತೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಣತಂತು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಣತಂತು, ತಂದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, 30 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದೊಳಗೆ, ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಉಳ್ಳ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಊಗೋನಿಯ (Oogonia) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳು, ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರೌಢೆಯಾದಾಗ ಇವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗಿ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇವು ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹಾನಿಕರ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರಬಹುದಾದ ಇವು ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಡವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು, 30ರ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಉಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮುಖ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ವಾಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ epicanthic folds ಗಳೆಂಬ ಚರ್ಮದ

ಮಡಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಖಭಾವ, ಮೊಂಗೋಲಿಯರನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಅನ್ನು ಮೊಂಗೋಲಿಸಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವಲ್ಲದೆ, ಮೂಗು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಮೂಗಿನ ಕಂಬ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಒಳಭಾಗ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ, ನಾಲಿಗೆಯು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಅವು ತೋಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವು ಅಳುವಾಗ, ಅದರ ಮುಖವು ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ; ಐದನೆಯ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಮೂಳೆ ಬೆಳೆಯದೆ, ಬೆರಳು ವಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳವಿರುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ರೇಖೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಗಳು ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆಸಂಧಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ತಲೆ ಬೋಳಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂನ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಾಬಂದ, ಅಥವಾ ಆಜನ್ಮಹೃದ್ರೋಗ (Congenital Heart Disease). ಇದು ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯ ದೋಷಗಳೆಂದರೆ, ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕದೋಷ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳ ನಡುವಣ ಪರದೆಯ ದೋಷ.

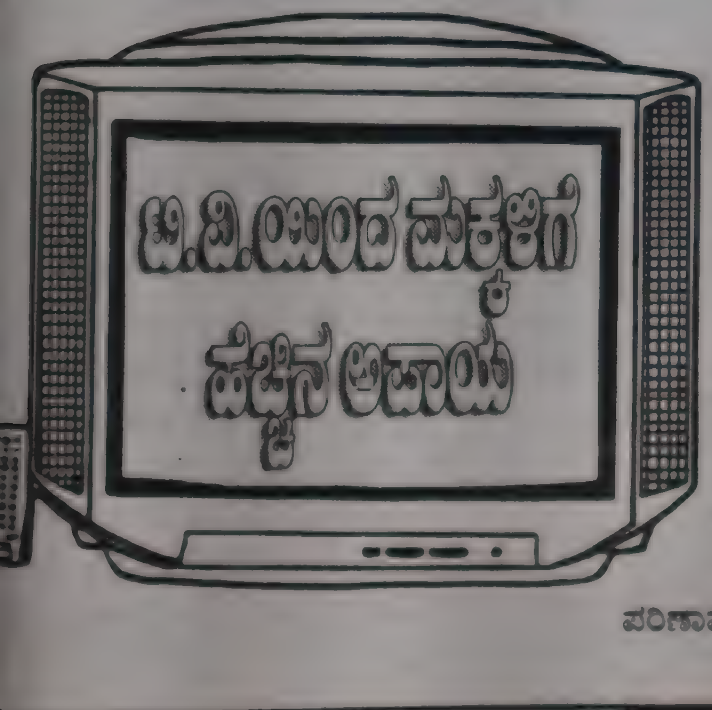
ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಬೇಗನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (physiotherapy), ವಾಕ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ; ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿರುತ್ತಾ ಸಂಗೀತ, ಅನುಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಡೌನ್ಸ್‌ನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ. ಹೃದ್ರೋಗವಿರುವ ಸುಮಾರು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಶೈಶವದಲ್ಲೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ; ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ, ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಪರೆಯುರಿತ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕುಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಡೌನ್ಸ್ ಮಕ್ಕಳು, ರಕ್ತದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ನಿಯಂತ್ರಣ :

ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಮಗು ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.ಒಂದರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೇ, ಒಮ್ಮೆ ಡೌನ್ಸ್‌ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಉಳ್ಳ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಪುನಃ ಅಂತಹ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ,ಈ ಎರಡೂ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರು, ಗರ್ಭಾವಧಿಯ 10-12 ವಾರಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೋರಿಯಾನಿಕ್ ವಿಲ್ಲಸ್ ಸ್ಯಾಂಪ್ಲಿಂಗ್, ಇಲ್ಲವೇ ಆ್ಯಮ್ನಿಯೋಸೆಂಟಿಸಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಭ್ರೂಣದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಡೌನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿವೆಯೋ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫಾ ಫೀಟೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಹ್ಯೂಮನ್ ಕೋರಿಯಾನಿಕ್ ಗೊನೆಡೋಟ್ರೋಪಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ, ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಶಿಶುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂನಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (30ರ ಒಳಗೆ) ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ●

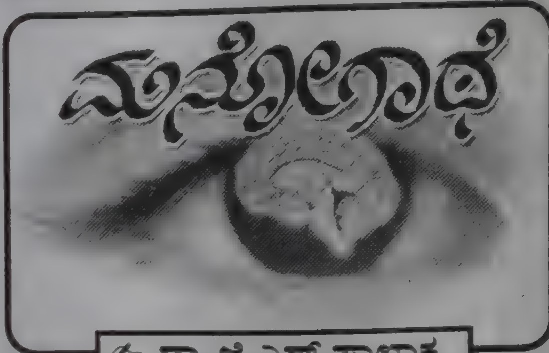


ಇಂದು ಟಿ.ವಿ. ಇಲ್ಲದ ಮನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ. ಈ ಟಿ.ವಿ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರಮ ಶತ್ರು ಎಂಬುದು ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ (ಸಿ.ಐ.ಬಿ.ಎಸ್) ನವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ.ಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕ್ಯಾಥೋಡ್ ಕಿರಣಗಳು 13 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ.ಯ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕವೊಂದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಡಭಾಗದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ, ಬಲಭಾಗದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಈ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇಂಡೋರ್ಫಿಸ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ಥಿರಗೊಂಡು, ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸಹನಶೀಲತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶೆಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆ. ●



ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಫಾಲಾಕ್ಷ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಡು

ವಿಜಯ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ. ಈಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ರವರ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ. ವೇತನ ಸಾಕಷ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈಕೆಯ ಪತಿ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ. ಈತನಿಗೂ ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗಳಿಗೆ ಏಳು ವಯಸ್ಸು, ಮಗನಿಗೆ ಐದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲದೆ ವಿಜಯಳ ಮಾವ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ಸಹ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರದ ಒಂದು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ವಾಸ. ವಿಜಯಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಮನೆಗೆ ಹದಿನೈದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರವಾದರೆ, ಕಾರ್ತಿಕ್‌ನಿಗೆ ಎಂಟು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ. ವಿಜಯಳ ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಂಟಕ್ಕೆ. ಈಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು, ಸ್ನಾನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮುಗಿಸಿ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರಿಗೆ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಏಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿ ಕಛೇರಿ ಸೇರಬೇಕು.

ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಈಕೆಯ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಸಿಡುಕಿನ ಸ್ವಭಾವದವನು. ಸದಾ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವವನು. ಅವನು ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ತಕ್ಷಣ ಆಗಬೇಕು. ಕೊಂಚ ತಡವಾದರೂ ಅರಚಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಇದ್ದರೂ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಲು ದಿನಾ ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಿಜಯ ಗಪಗಪ ನುಂಗಿ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಬಾಸು ಕೆಂಡ ಕಾರುತ್ತಾನೆ. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದರೇ? ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವ ವೇಳೆ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ. ಆದರೆ ಬಾಸು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ವೇಳೆ ಐದಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆತ ತೊಲಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಬೇಕು. ಸಂಜೆ ವಾಹನ ಸಂದಣಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಮನೆ ಸೇರುವುದು ಏಳಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಮುದ್ದಾಡಿ ನಂತರ ಚಹ ಕುಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಸಿ ಓದಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲರ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆ ಪಗಡ ತೊಳೆದು ಮಲಗುವುದು ಹತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ತಿಕ್ ಬರುವುದು ರಾತ್ರಿ ಎಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಕೆಯ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಈಕೆಗೆ ಯಾವ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೊಸೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೇನೂ ಅಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗದಿದ್ದರೂ "ಇನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಾಕು, ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ." ಎಂದು ತನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಪರವಾಗಿ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಚೆಗೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವಿಜಯರಿಗೆ ಸುಸ್ತಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದರೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಧವಧವವೆಂದು ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಕೆಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೆವರಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ. ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಓಡಾಡಿದಂತೆ ಸಂಕಟ, ಸುಸ್ತಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವೆನೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಬಾಸನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಇದು ಬಾಸ್‌ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೋಪ ತರಿಸಿ, ವಿಜಯಳ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೌಕರಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಮಾಡಿದ್ದ ಸಾಲ ತೀರಬೇಕಿತ್ತು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿದು ಸಾಲ ತೀರಿದ ನಂತರವೇ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಳು.

ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಯಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದವು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಈಸಿಜಿ ಎಲ್ಲಾ ಆದವು. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ

ಔಷಧಗಳಾದವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಈಕೆಯ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಬಾಸ್ ಹೇಳಿಯೇಬಿಟ್ಟರು. "ನೋಡಿ, ವಿಜಯರವರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಕೆಲಸ ನಡೆಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿರುವರೆಂದು ನೀವೇ ಹೇಳಿದಿರಿ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬನ್ನಿ. ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು." ಮುಂದೇನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದಾಯಿತು. ಎದೆ ನೋವಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗತೊಡಗಿದಳು.

ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಚರಿತ್ರೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ,

"ನೋಡೀಮ್ಮ..." ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆ,

"ನನಗೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?" ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

"ಇಲ್ಲ" ಎಂದೆ.

"ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು" ಅಂದ ಕಾರ್ತಿಕ್.

"ಹೌದು"

"ಅಂದರೆ ಈಕೆ ಸರಿಯಾಗೇ ಇದ್ದಾಳೆ ಎಂದಂತಾಯಿತಲ್ಲ"

"ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ"

"......"

"ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅಂದಿಲ್ಲವಲ್ಲ?"

"ಅಂದರೆ?"

"ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಉದ್ವೇಗವಿದೆ."

"ಅಂದರೆ?" ವಿಜಯ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಕೇಳಿದಳು.

"ಅಂದರೆ ಆತಂಕ, ಕಳವಳ ಅಂತ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಕ್ಸೈಟಿ"

"ಸೀರಿಯಸ್ಸಾ?" ಅವನು ಕೇಳಿದ.

"ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವು." ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದಳು.

"ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ತೊಂದರೆ ಇದೆ" ಅಂದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡರು.

"ಇದು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?" ಕೇಳಿದಳು.

"ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಬಂದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲೆ."

"ತಿಳಿಸಿ."

"ಕೇಳಿ, ನೀವು ಗೃಹಿಣಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ ಎರಡೂ ಆಗಿದ್ದೀರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ಅತ್ತೆ ಮಾವ, ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ ಬಂದಿದೆ" ಎಂದೆ.

"ಆತಂಕದಿಂದ ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೇ?" ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ.

"ನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಲ್ಲಾ ಇದರಿಂದಲೇ ಬಂದಿವೆ."

"ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ?" ಕೇಳಿದಳು.

"ಖಂಡಿತಾ ಇವೆ." ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟೆ.

"......." ಇಬ್ಬರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರು.

"ಮೊದಲು ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ. ಕಾರ್ತಿಕ್ ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀವು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪನಿಗೂ ಅವರ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

"ಅತ್ತೆ ಮಾವ ವಯಸ್ಸಾದವರು....." ಎಂದಳು ಸೊಸೆ.

"ನೋಡೀಮ್ಮ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಅವರು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಸಾರಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಊಟಕ್ಕೆ ತಟ್ಟೆ ಇಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ?"

ಅವಳು ಅವನ ಮುಖ ನೋಡಿದಳು.

"ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬಹುದು" ಅಂದ ಗಂಡ.

"ನಾನು ಹೇಳುವ ಉದ್ದೇಶ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ"

"ಆಗಲಿ" ಒಪ್ಪಿದಳು. ಆದರೂ ಆಕೆಗೆ ಏನೋ ಅನುಮಾನ.

"ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ" ಅಂದೆ ಕಾರ್ತಿಕ್‌ಗೆ.

"ಆಗಲಿ" ಅಂದ. ವಿಜಯಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಗುರುತಿಸಿದೆ.

"ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರದೇ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳೂ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತವೆ." ತಲೆ ಆಡಿಸಿದರು ಇಬ್ಬರೂ ಆಗಲೆಂಬಂತೆ.

"ಇನ್ನು ಕಛೇರಿ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಕೋಪಿಷ್ಠ ಅಂದಿರಿ."

"ಹೌದು."

"ನೀವು ನೌಕರಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ ಅಂದಿರಿ."

"ಹೌದು. ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಸಾಲ ತೀರುವವರೆಗೆ ದುಡಿಯಬೇಕು." ಅಂದಳು.

"ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ಸಾಲ ತೀರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನಗಿರಲಿ." ಅಂದನವನು.

"ಬೇಡಾರಿ. ನನಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರಲಿ." ಅಂದಳು.

"ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?"

"ಹೌದು."

"ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ?"

"ಹೌದು" ಎಂದು ಕೊಂಚ ಯೋಚಿಸಿ.

"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?"

"ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಾರಾ?"

"ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನೀವು ಅವರ ಸಿಟ್ಟಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ."

"ತುಂಬಾ ರೇಗುತ್ತಾರೆ."

"ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಹಾಗಿರುವಾಗ ನೀವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?"

"ಏನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ."

"ಅವರೂ ತವರೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ."

"ಆಗಲಿ."

"ಒಂದು ಮಾತು ನಂಬಿ. 'ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ. ನೀವು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನೇ ಕೇಳಿ' ಎಂದು. ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ತಾನು ಸರಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳೇ ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ?"

"ಹೌದು" ಎಂದಳು ಕ್ಷಣ ಸಮಯ ಯೋಚಿಸಿ.

"ನೀವು ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಒಂದು ಸುಲಭೋಪಾಯವಿದೆ."

"ಏನದು?"

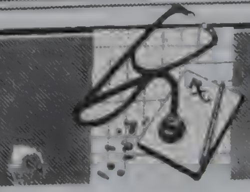
"ನೀವೇ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಬದಲಾಗುವುದು."

"......"

"ಅಲ್ಲವೇ?"

"ಹೌದು. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಬೇರ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ." ಎಂದಳು. ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೆ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ವಿಜಯರ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಆತಂಕ ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.



ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1) ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವ ಏನು ?
2) ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯ (Urticaria) ಎಂದರೇನು ?
3) ಟ್ರಾವಲರ್ಸ್ ಡೈಯಾರಿಯಾ - ಪ್ರವಾಸಿಗನ ಅತಿಸಾರ ಎಂದರೇನು ?
4) ಬಾಯಿಯ ಥ್ರಶ್ (Oral Thrush) ಎಂದರೇನು ?
5) ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ (Pap Smear) ಎಂದರೇನು ?
6) ಆ್ಯಮ್ನಿಯೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್ (Amniocentisis) ಎಂದರೇನು ?
7) A, B, AB, O ಎಂಬ ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು ?
8) ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ (Lithotripsy) ಎಂದರೇನು ?
9) ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು ?
10) ಏಂಜೈನ್ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ (Angina pectoris) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ?
11) ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯ (Dextrocardia) ಎಂದರೇನು ?
12) ಮೆನೋಪಾಸ್ (Menopause) ಎಂದರೇನು ?
13) ಸ್ಕ್ಲೀರೋಡರ್ಮ (Scleroderma) ಎಂದರೇನು ?
14) ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ (Dermatitis) ಎಂದರೇನು ?
15) ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರಗಳು

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

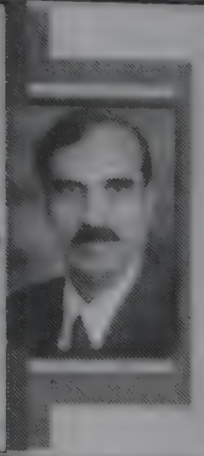
1) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರಬೇಕು.
2) ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯ, ಅಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ)ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ, ಹುಳುಬಾಧೆ, ಸೋಂಕುಗಳು, ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತುರಿಸುವ ಕೆಂಪಾದ ಉಬ್ಬಿದ ಗಂಧೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ; ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವ ಇವು, ಅಲರ್ಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಹಿಸ್ಟಮೀನ್ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
3) ಇತರ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಆಗುವ ಅತಿಸಾರ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಪ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯದೇ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
4) ಬಾಯಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಎಂಬ ಬೂಷ್ಟಿನ (ಶಿಲೀಂಧ್ರದ) ರೋಗ. ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಗಳು ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಾಗಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯಹೋದರೆ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು. ಶೀಶೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
5) ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕಂಠ (Cervix - ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ)ದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರಾವಣದ ಲೇಪನ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು Papinicolou stain ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆರೆಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಇವೆಯೋ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
6) ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ; ಭ್ರೂಣದ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿದ್ದು ಇವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಆಜನ್ಮನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.
7) ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್
8) ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ - ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕಾರ್ಪೋರಿಯಲ್ ಷಾಕ್‌ವೇವ್ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ (ESWL) ಎಂಬುದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ನೂತನ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ಕಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಪುಡಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಯು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.
9) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸುತ್ತಲೂ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಭಾವಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10-12 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆರಾ(Aura)ದಲ್ಲಿ ದೋಷವಾದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Negative Energy ಕಾರಣ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು Positive Energy ನೀಡಿ ಆರಾವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್.
10) ಹೃದಯ ; ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಕೊರೋನರಿ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾದಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಕೊರತೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಎದೆನೋವಾಗುವುದೇ ಆ್ಯಂಜೈನ್‌ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್.
11) ಹೃದಯವು ಎಡಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಬದಲಿಗೆ ಬಲಭಾಗಕ್ಕಿರುವುದು.
12) ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ; 45 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
13) ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಎಂಬ ಅಂಗಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ; ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಲನ ವಲನಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೊದಲಾದ ಆತಂರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಉರಿತವುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.
14) ಚರ್ಮದ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ; ಇಸುಬಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ.
15) ಆಯುರ್ವೇದ.

ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಣೆ

ನ್ಯಾಶನಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಮೊನಿಟರಿಂಗ್ ಬ್ಯೂರೋ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯ ವಿವರ (ಆರ್.ಡಿ.ಐ.).

ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್	ಆರ್.ಡಿ.ಐ. ಪ್ರತಿಶತ
ಪ್ರೊಟೀನ್	65
ಶಕ್ತಿ	75.6
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	48.3
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	35.5
ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'	63
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	53
ನಿಯಾಸಿನ್	80
ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'	91

ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಪ್ರಹ್ಲಾದರಾವ್



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಪ್ರತಿಮಾ, ಊರು ಬೇಡ

✦ ವಯಸ್ಸು 24. ಇನ್ನು ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವು. ಸರ್ಜರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕರಿಂದ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾನು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೀರೆ ಉಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ inferiority complex ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಗಾತ್ರವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ, ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'Sudol body toner granules'ನ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದೆ. ಅದು ಸಹಕಾರಿಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಲ್ಲ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಇದೆಲ್ಲ ಮರೆತು, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಜರಿಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಎಷ್ಟು? ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ತಿಳಿಸಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಂತೆ ಬಹಳ ರೋಮಗಳಿವೆ. ಅರಿಶಿನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

■ 1. ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಬರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ.

2. ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಬೌಲರ್‌ಗಳ ರೀತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈಜುವಾಗಿನ ಕೈಯನ್ನು ಆಡಿಸುವಂತೆ ಆಡಿಸಿ. ತೂಕವನ್ನು (Weights) ಎತ್ತುವುದರಿಂದಲೂ ಎದೆ ಮುಂದು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

3. ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳು ಆಗ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

4. ರೋಮಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇವೆಯಾದರೆ Electrocysis ಅಥವಾ Bleaching ಮಾಡಿಸಬಹುದು. . ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಹಾಗಾಗಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. Endocrinologist ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

5. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುರೂಪಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರ, ಖರ್ಚು ಅವರೇ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

••••••••

ಶಶಿಧರ ಪಾಟೀಲ್, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

✦ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೇ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಷಾರು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವವೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಫಲನಾಗಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ನಾನು ಈ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬಹಳ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನನಗೆ ತೀವ್ರ ಅಗತ್ಯ.

ನಾನು ಈಗ ತುರ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಎಡಗಾಲು ಬಾವು ಬಂದಿದೆ. ಮೈಕೈ ನೋಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಕೊಳ್ಳ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ಬೈಲಕಡೆ ಸಾಫ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ Phosplif T.F, Udiliv, Alcoliv, Bifiloc Hepamerta, Livfit ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬರದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

■ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಮಾಲೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು, ಸಿಟ್ಟಿನ ವಿಚಾರವಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಗೌರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಹಣಕಾಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವುದು, ಕುಡಿತವೆಂಬ ದುಶ್ಚಟದಿಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕುಡಿತದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಿಮಗಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಕೈಕಾಲಿನ ಊತ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಿವರ್‌ನ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಲಿವರ್ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಇದರ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಲಿವರ್‌ಗೆ ದೇಹದ ಬಹಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿತ ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹಾನಿಕರ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಅದು ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾನಿಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಈ ಅತೀವ ಹಾನಿಯ ಒಂದು ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ Cirrhosis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲ. ಹೇಳಲು ಕಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶರಾಗದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು. ಕುಡಿತವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಈಗಲೂ ಕುಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣದ ನಷ್ಟ ನಿಜವಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

••••••••

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

✦ **ವಯಸ್ಸು 22. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ (ಬಿ.ಎ). ನನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಪ್ತ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಮುಂದುವರಿದ ಹಾಗೆ ಸಲುಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡೆವು. ಅವಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹತ್ತಿರ ಕೂತಾಗ ಅವಳು ಪ್ರೇಮಿಸಲು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು. ನನಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದೆ. ಅವಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವಳನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗಲು ನಾನು ಅನರ್ಹನೆಂಬ ಭಯದಿಂದ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿತ್ತು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ದೈಹಿಕ ಬಲಹೀನನೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿದೆ. ನಾನು ಪ್ರೇಮಿಸಿದವಳು ಬೇರೆಯವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಈ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅರ್ಹನೊ/ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

■ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಚಿಕ್ಕ'ದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಧಾತು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿ ಅದು ಹೊರಬರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವಾಗಬಹುದು, ಸಂಭೋಗವಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಪ್ನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದುಂಟು. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಆತಂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆತಂಕದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಶಕ್ತಿಯೆನಿಸುವುದು, ಭಯ, ಕೀಳರಿಮೆ ಮುಂತಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು.

••••••••

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಭದ್ರಾವತಿ

✦ **ನಾನು 28 ವರ್ಷದ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ. ನನಗೆ ಸುಮಾರು 14 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿತ್ತು, ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು-**

ನನಗೆ ಬೇಗ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹ ಮಾಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ದೋಷವೂ ಸಹ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ನೋವು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಿರೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತೇನೆ.

■ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

1. ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗದೆ ಉಳಿದಾಗ, ಧಾತುಚೀಲ ಧಾತುವಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಧಾತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಿಮ್ಮಿಹೊರಬರುವುದುಂಟು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವೆನಿಸುವುದು ಸಹಜ.
2. ಧಾತು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿಯೂ ನೋವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶಿಶ್ನ ವೃಷಣಗಳ ನೋವಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಿರುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.
3. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಯಾಧರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಂದಿರುವುದು ಸರಿ. ದೋಷವಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಓದಿ.

••••••••

ಮಂಜುನಾಥ ಬಡಿಗೇರ, ಇಂಡಿ-ಬಿಜಾಪುರ

✦ **ವಯಸ್ಸು 21. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಓಡುವಾಗ, ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದ Sudden ಆಗಿ ಎದ್ದು ಹೊರಡುವಾಗ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ Muscular contraction ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 5ರಿಂದ 6 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲವಷ್ಟೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಲಾಗಿ Vitamin-E Capsul ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು advice ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? (ಇದು Nervous problem ಇರಬಹುದೇ?) ಇದರ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.**

■ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ವಿವರಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲಾಗದು. ನರಗಳ ತೊಂದರೆಯೋ? ಆತಂಕದ ಕಾರಣವೋ? ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ನರರೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

••••••••

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

✦ **ಒಂದೇ ವೃಷಣವಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಳಗಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ? (ಒಂದೇ ವೃಷಣದಿಂದ) ಇನ್ನೊಂದು ವೃಷಣ ಕೆಳಗಿಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

■ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಲ್ಲಿ ವೃಷಣವು ವೃಷಣ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಒಂದು. ಒಂದೇ ಒಂದು ವೃಷಣವಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಕು. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತರಿಗಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಲಿ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವ ವೃಷಣ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಅನುಕೂಲವುಂಟು.

ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಸರ್ಜನ್ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ Urologistರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಖರ್ಚನ್ನು ಡಾಕ್ಟರೇ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

••••••••

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

✦ **ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ 20 ವರ್ಷ. ಅವನಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗದಷ್ಟು ಸೊಂಟನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಆಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

■ ಸೊಂಟನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕದಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದ್ಯಾವುದೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅರಿಯಬೇಕು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ 'ಚಟ' ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅತಿ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯಷ್ಟೆ ಅದು. ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯ.

••••••••

ಬಾಲಕೃಷ್ಣ , ಬೆಳಗಾವಿ

✦ **ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮೆ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಜೋಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಕೆಯ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕಿದೆ. ಅವಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿದಳು. 'ಏನು ಆಸೇನಾ?' ನಾನು 'ಹೌದು' ಎಂದೆ. ಅವಳನ್ನು ನಗ್ನಗೊಳಿಸಿ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುದ್ದಿಸಿದೆ. ಅವಳೂ ಸಹ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಯಿತು. ಅದು ಅವಳ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸಂಯೋಗ ಬೇರೆ. ಆಕೆ 'ಏಯ್ ನೀನು ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಾ?' ಎಂದು ಬೈದು ಹೋದಳು. ಜೀವನವೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ.**

■ **ನಾನು 30 ವರ್ಷದ, ಸುಂದರವಾಗಿರುವ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. 10 ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ Blue film, sex book, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಿಂದೆ ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಉದ್ವೇಗ ಬಂದು ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಸುಮಾರು 12ರಿಂದ 15ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. Film, sex book, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿ 4-5 ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕಿಸಿದಾಗ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸ್ಖಲಿಸಬಹುದು.**

1. **ನಮ್ಮ ಪಾಲಕರು ನನಗೆ ಹೆಣ್ಣು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಆಕೆಗೆ ಸುಖ ನೀಡುತ್ತೇನೆಯೇ?**
2. **ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಮುಂಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಸು ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**
3. **ನನ್ನ ದೇಹ (ಕೈ, ಕಾಲು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಇನ್ನೂ ಇತರೆ)ದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಅನುಕೂಲ/ಅನಾನುಕೂಲ ತಿಳಿಸಿ.**
4. **ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ತಿಳಿಸಿ.**

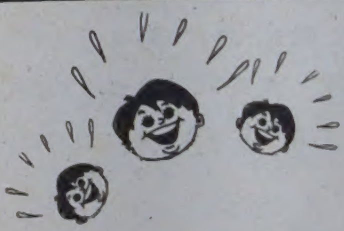
ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಅನುಭವ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿರುವಂತಹದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ, ಆತಂಕಗೊಂಡಿರೋ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುವುದು, ನಿಮಿರಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿಮಿರದಿರುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿ ರಂಜಿತ, ಅತಿಶಕ್ತಿಯ ಕಾಮನೆಯೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಅತಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು.

1. ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಸುಖ ನೀಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗದು.
2. ಆತಂಕದಿಂದಷ್ಟೇ ಗಡಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದುದೇ ಗಡುಸಾಗಬೇಕು, ಸ್ಖಲನವಾಗಬಾರದೆಂದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಡಸೂ ಆಗಬೇಕು, ಸ್ಖಲನವೂ ಆಗಬಾರದು ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಈ ಸ್ಪಂದನೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ತೊಂದರೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು.
3. ಕೂದಲು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಸುತನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲವೇ ಸರಿ.
4. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗಂಡಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಸರಿ. ಬಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ■

66ರ ಮಾತೆಯ ನವಜಾತ ಶಿಶು

ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಮಾತೆಯಾಗುವುದೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಕುತೂಹಲ ವಲ್ಲವೆ, ನೋಡಿರಿಲ್ಲಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಮಾತೆಯಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಮ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆದ್ರಿಯಾನಾ ತನ್ನ 66ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಮಾತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ' ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ ಅವರು ಮಾತೆಯಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದರು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮೂಲಕ ಜೋಡಿ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಬೇಕಾಗಿತ್ತಾದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲೆ ಮರಣಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು 'ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ' (ಸಿಸೆರಿಯನ್) ಮೂಲಕ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಯಿತು. 66ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾತೆಯಾದ ಆನಂದದ ಪಾರಮ್ಯ ಪಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ನವವಿವಾಹಿತರು ಮಕ್ಕಳೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ■



ಮೂಳೆಪ್ರಿಯ!

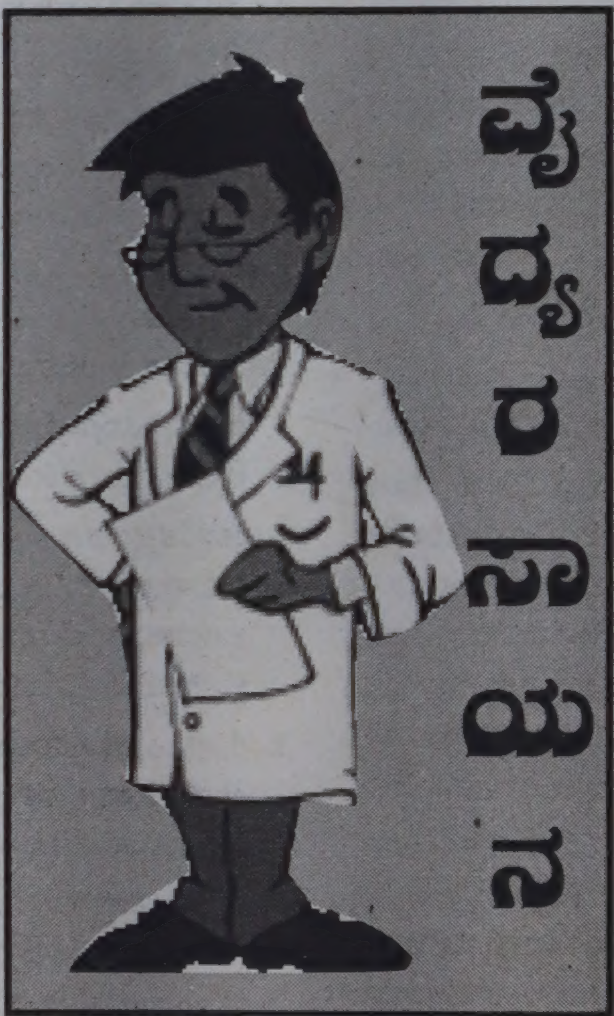
ಡಾಕ್ಟ್ರು : 'ಈ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಸಿಸ್ಟಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ಫಿಕ್ಸಾಗಿರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತೇನ್ರಿ? ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆಗಳಿದಾವೆ...'

ರೋಗಿ : 'ಪ್ಲೀಸ್... ಸುಮ್ನಿರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ನಮ್ ನಾಯಿ ಜಾನಿ ಇಲ್ಲೇ ಹೊರಗೆ ಕೂತ್ಕೊಂಡಿದಾನೆ. ಮೊದ್ಲೇ ಅವನಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಅಂದ್ರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ...'

ಓಲ್ಡ್ ಮಾಡೆಲ್!

ಕಾರು ಕಿರಿಕ್ ಕೊಡ್ತಿತ್ತು ಅಂತ ರಿಪೇರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ರು ಡಾಕ್ಟ್ರು. ವಾಪಸು ತರಲು ಹೋದಾಗ ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಮಾಲೀಕ ಕೊಟ್ಟ ಬಿಲ್ ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗದಿದ್ದುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ರು,' ಇದೇನ್ರಿ ನೀವೂ...ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಿಲ್ ಮಾಡ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ನಾವೇ ಇಷ್ಟು ಬಿಲ್ ಮಾಡೊಲ್ಲ ಗೊತ್ತಾ?'

ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಮಾಲಿಕ : 'ಅದೂ ಸರೀನೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...ಈ ಗಾಡಿಗಳ ಮಾಡೆಲ್ಲು ದಿವ್ಸ ದಿವ್ಸಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗ್ತಿರ್‍ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಅಪ್‌ಡೇಟಾಗಿದ್ರೂ ಸಾಲ್ದು. ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ದು ಹಂಗಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯಂದು ಒಂದೇ ಬಾಡಿ-ಒಂದೇ ಮಾಡೆಲ್ಲು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚೇಂಜೇ ಆಗಿಲ್ಲ, ಅಲ್ವಾ?'



ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಫ್ಯಾನ್!

ಒಂದು ಕುಳಿತ ರೋಗಿಯ ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಾ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತರು ದಂತವೈದ್ಯರು. ಇಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ, ಚೂರೇ ಚೂರು ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಬಹುದು ಅಂತ ರೋಗಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದೇ ಆವತ್ತು. ಆಮೇಲೆ...

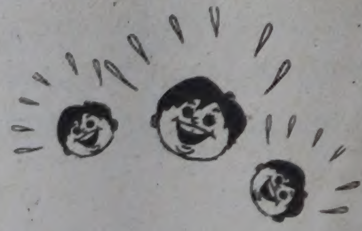
ದಂತ ವೈದ್ಯರು:'ಈಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಸಹಾಯ ಆಗ್ಬೇಕಲ್ಲ... ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ತೀರಾ?'

ರೋಗಿ : 'ಅದ್ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ? ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತಿದ್ದೀರ. ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ'.

ದಂತವೈದ್ಯರು (ಕೈಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ) : 'ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ ಇನ್ನೂ ಐದಾರು ಜನ ಪೇಷಂಟ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ. ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದು ಬಾಲೂ ಮಿಸ್ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ...'

ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಂದ್ರೆ...

ಒಂದು ರೂಮಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ ಅಂದ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಇರ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ರೂಮಿಗೆ ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ ಎಂಟ್ರಿ ಹೊಡದ್ರೆ, ಈ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಏನು ಮಾಡ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತಾ?



ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಎತ್ತಿಯೂ ನೋಡೋದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿರೋರನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ- ಅವರೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ!

ಓದಬೇಕು ಅಕ್ಷರಗಳು!

ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದಳಾಕೆ. ಇನ್ನೂ ಎರಡೇ ತಿಂಗಳು. ಆದರೂ ಏನೋ ಆತಂಕ, ಏನೋ ಧಾವಂತ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ದಂಪತಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಿ ಹೋಗೋರು. ಇವರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲೋ ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಹೊರಟು ನಿಂತಿದಾರೆ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕೆ? ರೇಗಿ ಹೋಯ್ತು ಅವರಿಗೆ. "ಎಲ್ಲಮ್ಮಾ ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೋರಿಸು" ಅಂದವರೇ, ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿಂದ ಒಂದು ಸೀಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತಿ ಹೊರಟೇ ಹೋದರು.

ಭರ್ತಿ ಕುತೂಹಲವಾಯಿತು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ. ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಆ ಸೀಲನ್ನು ಓದೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ- ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳು. ಕಡೆಗೆ ಗಂಡ ಭೂತ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ತಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಓದಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಬರೆದಿತ್ತು-

'ಈ ಅಕ್ಷರಗಳು ನಿನ್ನ ಗಂಡನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಾವಲ್ಲ, ಆವತ್ತು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬನ್ನಿ!'

ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್!

ರೋಗಿ : 'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ,ನನ್ನ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತೆ?'

ವೈದ್ಯರು : 'ಡೋಂಟ್‌ವರಿ. ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಯಶಸ್ಸು ಖಾತ್ರಿ'.

ರೋಗಿ (ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ): 'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಖಾತ್ರಿ ಕೊಡೋದಿಲ್ಲಂತೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಅಷ್ಟು ಪಕ್ಕಾ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀರಿ?'

ವೈದ್ಯರು : 'ನೋಡಿ, ನನ್ನ ಓದು ಮುಗಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ 'ನೀನು ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನೇ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಾದ್ರೆ ಸೋಲಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 99 ಹಾಗೂ ಗೆಲುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.1' ಅಂದಿದ್ರು. ಈಗಾಗ್ಲೇ ನಾನು 99 ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಒಂದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವು ನೂರನೆಯವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸಕ್ಸಸ್ ಗ್ಯಾರಂಟಿ!

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil*, # 940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23352696 / 23206441
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079.

ಜೀವನಾಡಿ

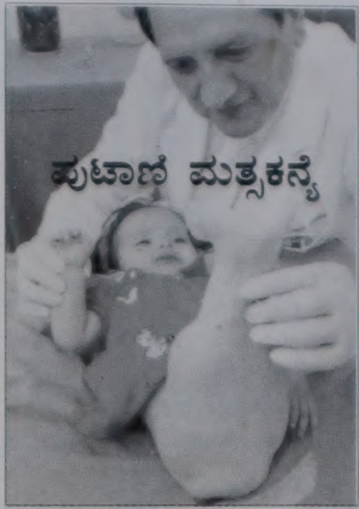
ಏಪ್ರಿಲ್ 2005ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ : ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಹೈಟೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

- ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಧುರಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೊಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮದ್ದು
- ಹೊಟ್ಟು ತೊಲಗಿಸುವ ಗುಟ್ಟು
- ಸುಗಂಧ ತೈಲ ತರುವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಥೆ
- ಅಂಗೈ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೈಗನ್ನಡಿ
- ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಆಲಿಸಿದಿರಾ?
- ಬೆಳ್ಳಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ರಂಗು ತರುವ ಮೆಹಂದಿ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಕೇಳಿ, ಸ್ವಭಾವ ಹೇಳಿ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೊರಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ ?
ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ











ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪಕ್ಕೆ
ತಂಪನೆಯ ಸಿಂಚನ





ಬೆಲೆ ರೂ. 10/- ಮಾತ್ರ.
ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏಜೆಂಟರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

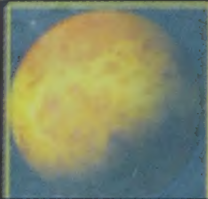
- ನಾಡಿಮಿಡಿತ
- ಜೀವಧಾರೆ
- ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ
- ಮನೆಮದ್ದು
- ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ



ಈ ತಿಂಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲೇನಿದೆ

ಭೂಪಾಲ್‌ನಿಂದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಅಬ್ದುಲ್ ಖಾದಿರ್ ಖಾನ್. ನಂತರ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಕಣ್ಮಣಿಯಾಗಿ ಹೋದನಾತ. ಇಂದು ನೋಡಿ ಆತನ ಅಣ್ವಸ್ತ್ರ ಜಾಲ ಭೂಮಂಡಲದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಪರಿಯ.....





ಭುವಿಯ ಅವಳಿ ಸಹೋದರನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹವನ್ನು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳೇ ಬೇರೆ. ಆ ನಿಗೂಢ ಸತ್ಯಗಳ ಒಂದು ನೋಟ....

ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬುಷ್‌ರ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವೇ ವಿದೇಶಾಂಗ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕೊಂಡೆಲಿಜಾ ರೈಸ್. ಸದಾ ಗೆಲುವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆ. ಆದರೂ ಏಕೆ ಅವರ ಏಷ್ಯಾ ಭೇಟಿ ಫಲಪ್ರದವಾಗಲಿಲ್ಲ?



'ಇಡೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವೆನಿಸಿದ್ದು ಏನು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ



ಮಿಸೆಸ್ ಇಸ್ರೇಲ್ ಈಗ ಮಿಸೆಸ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗೆಲುವಿಗೆ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಅವರ ಮಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?



ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಯುದ್ಧ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಮೆರಿಕ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಗೆ ವೀಸಾ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೇಕೆ?



ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ಒಲವಿನ ಜಯಕಾಂತನ್ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಸಂದಿರುವುದೂ ಕೇಂ ಮೇಲೆ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ಪಕ್ಷಗಳು ಹಿ ಹೊಂದಿರುವುದೂ ಕಾಕತಾಳೀಯವೆ

ಶುದ್ಧ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಮೆರಿಕ ಪೆದ್ದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಎಫ್-16 ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಭಾರತದೆದುರು ಎಫ್-16 ಮತ್ತು ಎಫ್-18ಗಳ ಸಂತೆ ಹರವಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದೆಯೇ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಎಫ್-16? ಅಮೆರಿಕ ಹೆಣೆದ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೇ ಭಾರತ ?





ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಿತ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು ಈ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 4 ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಬಂಗಾರದ ಹಾಳೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ವರ್ಷವೇ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ದು ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲವೆಂದು

ಅರವತ್ತರ ಸ್ಟೀವ್ ಫಾಸೆಟ್ ಎದುರು ಮೂವತ್ತರ ಹರೆಯದವರೂ ಮಂಡಿಯೂರಬೇಕು. ಸತತ 67 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿಮಾನವನ್ನು ಹಾರಿಸಿ ಭುವಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದ ಸಾಹಸಿಯಾತ. ನೀವೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಅವನ ಸಾಹಸಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ....



ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆ : ಮಾಹಿತಿ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಠ್ಯೇದಾರ್ ಸವಾರಿ!